

M

G®

EKİM 2026

21. Edisyonuyla

Contemporary
İstanbul

Ekranların Sevilen Yüzleri

Arbil Tabur
Berfin Kıymaz
Elif Sevinç
Gözde Gürkan
Sema Gültekin

Dr. Serkan Karaismailoğlu

Âşıkken Beynimizde
Neler Oluyor?

Dr. Ahmet Çiçek

Zihinsel Dönüşümle
Beden Nasıl İyileşir?

PLATİN GRUP
Konforlu
Modern Yaşam

SOYER HOLDING
AHMET SOYER

Dekorasyon Sırları
BARIŞ KÜPÇÜ

Sera Kutlubey

YARATICI, DİSİPLİNLİ, BAŞARILI

YIL 24 SAYI 248 - 345 TL





SKY ZENITH
İNCEK

ZİRVEDE SEÇKİN BİR YAŞAMA *Davetlisiniz!*





SKY ZENITH

İNCEK

Tüm Beklentileriniz
SKY Zenith İncek Ayrıcalığında
Buluşuyor!

1+1

2+1

2+1 Loft

3+1

4+1

Detaylı Bilgi için

444 70 64

www.skyzenithincek.com

ATABILGE

VILLA

www.atabilgevilla.com



+90 540 310 60 60

Bir ben Step'e katılsam ne değişecek ki?

Çok şey değişir.

Sen de Yapı Kredi Step'e katıl, yaptığın sürdürülebilir tercihlerle daha iyi bir dünyaya adım atarken Step Puan kazan. Üstelik puanların, ortak geleceğimiz için eğitime ve çevreye bağışa dönüşsün.





MODERN YAŞAMIN YENİ ADRESİ



ATABILGE

Manzara



+90 540 310 60 60

www.atabilgemanzara.com

TOPLAM
6.000 m²
AVM

94 ADET
VİLLA

252 ADET
LOFT DAİRE

TOPLAM PROJE ALANI
78.000 m²



KÖSEN BULVAR

AVM | VİLLA | LOFT

YAŞAMIN MERKEZİNDE
Hayatın Zirvesinde...

444 1 861
www.kosenbulvar.com

f @ X /kosenbulvar



Kösen GÜVENCESİYLE

www.kosen.com.tr



Türk Kahvesi ve Espresso Bazlı
30+ çeşit
kahve



100

Arçelik Telveesso ile KAHVE KEYFİ TAMAMEN KEYFİ



 **arçelik**

Beko kurutma makinesi

ütü işini
sizden alır,
kıyafetleriniz
giyime
hazır olur!

IRONfinish



Giyime Hazır düzgünlükte çamaşır kurutan ironfinish teknolojisi bağımsız araştırma şirketleri tarafından onaylanmıştır.

beko

MEGA 1453

Karma Yaşama Mega Bir Yorum!

Şehir yaşamını konforla buluşturan Mega 1453;
konut ve ticari alanları aynı çatı altında bir araya getiriyor.

1+1 / 2+1 / 3+1 / Ticari Alanlar



TRinvest

“ Kazandıran Projeler ”

444 55 87
trininvest.com.tr

GREEN

Gitmek istediğiniz yer,
eviniz olsun.

GREEN GO
Life Begins Green | Göcek

greengogocek.com

GO

Yeni satış ofisimiz - Çayyolu / Ankara

DEV

DEV GRUP, GREEN GO'YU
GURURLA SUNAR.

0532 305 87 89

devgrup.com.tr



KEŞFEDİN



Sadece
SIZE VE SEVDİKLERİNİZE
ait bir
Dünya





IC HOTELS GREEN PALACE | VILLAS | SANAİ FAMILİ RESORT | AIRPORT

ANTALYA - TÜRKİYE

www.ichotels.com.tr

 [ichotelslife](https://www.instagram.com/ichotelslife)  [/ichotelslife](https://www.facebook.com/ichotelslife)  [@ichotelslife](https://twitter.com/ichotelslife)  [ichotelslife](https://www.pinterest.com/ichotelslife)  [ichotels](https://www.linkedin.com/company/ichotels)

Her dikiş bir emek,
Her dokunuş bir konfor,
Her çift bir imza...



R&R
ISMARLAMA

Her çizgi bir ölçü,
Her ölçü bir rahatlık,
Her rahatlık bir sipariş...



R&R
ISMARLAMA

FRANCK MULLER

GENEVE



FRANCK MULLER BOUTIQUE +90 212 353 63 47
GREENWICH ZORLU AVM +90 212 353 63 47
GREENWICH FLYINN AVM +90 212 663 28 28
GREENWICH ARMADA AVM +90 312 219 12 89

www.greenwich.com.tr





www.greenwich.com.tr

GREENWICH ZORLU AVM
GREENWICH FLYINN AVM
GREENWICH ARMADA AVM



CVSTOS

THE TIME KEEPER



ELITE®

ADEN ÇANKAYA

"Vadide Essiz Yasam Keyfi"



SATIŞ OFİS TELEFON
0533 498 71 92

444 3 352
0532 201 55 73

ADRES
Birlik Mahallesi, 494. Cadde No:12,
Ankara

Cankaya'nın
Zirvesinde Seçkin
Bir Yaşam

2026 sonunda yaşam başlıyor...

www.eliteadencankaya.com

bilgi@eliteinsaat.com.tr

SIEMENS



Her zaman kusursuz sonuçlar
sunan ankastre setler
Soyer Holding mağazalarımızda

Siemens Ev Aletleri



#1
Avrupa'nın 1 Numaralı
Ankastre Beyaz Eşya Firması*

*Kaynak: Euromonitor International Limited; BSH Hausgeräte GmbH, Beyaz Eşya, Ankastre Ev Aletleri kategorisinde, perakende satış adedi, 2023 verileri

BSH Grubu, Siemens AG'nin Ticari Marka Lisansı sahiplerindendir. / Yapay Zekâ destekli.



Siemens Taurus AVM

Konya Yolu Mevlana Bulv. No: 122
Balgat / Ankara
T: 0312 286 89 15

Siemens Atlantis AVM

Kardelen Mah. Başkent Bulv. No: 224/H
Batıkent / Ankara
T: 0312 255 77 04

Siemens Antares AVM

Halil Sezai Erkut Cad. Afra Sk. No: 1
Etlük / Keçiören / Ankara
T: 0312 352 02 32

Siemens Dikmen Mağaza

Aydınlık Mah. Dikmen Cad. 254/D
Dikmen / Ankara
T: 0 312 481 80 86

Siemens Gölbaşı Mağaza

Oğuz Kağan Usta Cd. No: 61/B, 06830
Gölbaşı / Ankara
T: 0 312 484 90 90

Siemens Metromall AVM

Tunahan Mah. Dumlupınar Bulv.
30 Ağustos Cad. No: 2 Etimesgut / Ankara
T: 0 312 502 08 50

SIEMENS



Modern yaşam alanları için
akıllı çözümler Soyer Holding
mağazalarımızda

Siemens Ev Aletleri



#1

Almanya'nın bir numaralı
beyaz eşya markası*

*Kaynak: Euromonitor International Limited,
Beyaz Eşya satış hacmi verisi 2025

BSH Grubu, Siemens Taurus, Atlantis, Antares, Dikmen, Gölbaşı, Metromall Marka Lisansı sahiplerindendir. / Yapay Zeka destekli.



Siemens Taurus AVM

Konya Yolu Mevlana Bulv. No: 122
Balgat / Ankara
T: 0312 286 89 15

Siemens Atlantis AVM

Kardelen Mah. Başkent Bulv. No: 224/H
Batıkent / Ankara
T: 0312 255 77 04

Siemens Antares AVM

Halil Sezai Erkut Cad. Afra Sk. No: 1
Etlik / Keçiören / Ankara
T: 0312 352 02 32

Siemens Dikmen Mağaza

Aydınlık Mah. Dikmen Cad. 254/D
Dikmen / Ankara
T: 0 312 481 80 86

Siemens Gölbaşı Mağaza

Oğuz Kağan Usta Cd. No: 61/B, 06830
Gölbaşı / Ankara
T: 0 312 484 90 90

Siemens Metromall AVM

Tunahan Mah. Dumlupınar Bulv.
30 Ağustos Cad. No: 2 Etimesgut / Ankara
T: 0 312 502 08 50

SIEMENS
studioLine

BSH Grubu Siemens AG'nin Ticari Marka Lisansı Sahiplerindendir.

StudioLine ile Mutfağınızda Her Anı Özel Kılın

Gökmen Teknoloji güvencesiyle Siemens StudioLine serisi, Ankara Cema AVM'de. Üst düzey teknoloji, zamansız tasarım ve profesyonel mutfak deneyimi tek bir çizgide buluşuyor. StudioLine dünyasını keşfetmek için mağazamıza bekliyoruz!

SIEMENS - ANKA mall | CEPA StudioLine | ONE TOWER AVM | PANORA AVM | OPTIMUM AVM

GÖK MEN
TEKNOLOJİ



BİZİ TAKİP EDİN!



gokmenas.com.tr

EMO
HOME





www.emohome.com.tr



**COLDWELL
BANKER** 

— BAŞKENT —

Çankaya Caddesi No:21/8 ANKARA
T: +90 312 436 0 100

Söz Konusu Gayrimenkul İse...



**EVREN
BARUTÇU**
www.evrenbarutcu.com.tr



Doğan Şatiroğlu Kasap - Yenimahalle
+90 312 327 74 08 | +90 312 327 33 68

Doğan Şatiroğlu Kasap - Park Oran Ofis
+90 312 490 09 38 | +90 312 490 09 39
Whatsapp : +90 533 928 60 03

@ satiroglu_kasap satiroglukasap

ŞATIROĞLU 1947
— K A S A P —
DOĞAN ŞATIROĞLU

Etin İmzası

1947'den beri değişmeyen ustalık

En iyi et, doğru zamanda, doğru ustayla buluştuğunda ortaya çıkar.
Şatiroğlu Kasap'ta her parça et, ustalığımızın imzasını taşır.

www.satiroglukasap.com

Doğan Şatiroğlu Kasap - Konutkent 2. Çarşı
+90 312 240 55 61 | +90 312 240 55 72
Whatsapp : +90 555 800 84 16

Doğan Şatiroğlu Mandıra - Konutkent 2. Çarşı
+90 312 241 54 80 | +90 312 241 54 81
Whatsapp : +90 507 705 45 87



Shell

Ç A Y Y O L U



orakcayyolupetrol

Prof. Dr. Ahmet Taner Kışlalı Mah.
Bangabandhu Bulv. No:92 Çankaya/Ankara
Tel:+90 533 214 06 13

TEKNOLOJİ, KONFOR VE PRESTİJİN TEK ADRESİ ARTIK ÇAYYOLU'NDA

PREMIUM MARKET
SON TEKNOLOJİ TÜNEL YIKAMA SİSTEMİ
180 KW'LIK ULTRA HIZLI ŞARJ İSTASYONU



YENİ JEEP COMPASS

TAKLİTLER ASLINI YAŞATIR
ORİJİNAL JEEP®

**KARTAŞ JEEP YETKİLİ SATICISI
HİZMETİNİZDE.**

KARTAŞ OTOMOTİV

Ehlibeyt Mahallesi Konya Devlet Karayolu No:185
Balgat-Çankaya/Ankara TEL: (0312) 583 85 85

Jeep Yeni Compass e-Hybrid: Yakıt tüketimi: 5,7 l/100 km, CO₂ emisyonu: 130 g/km. Belirtilen değerler karşılaştırma amaçlıdır. Gerçek değerler büyük ölçüde farklılık gösterebilir ve kullanım koşullarına bağlı olarak değişebilir. Detaylı bilgi için www.jeep.com.tr'yi ziyaret edin. Jeep FCA UC LLC'nin tescilli ticari markasıdır.



Jeep[®]

THERE'S ONLY ONE

www.jeep.com.tr

Özel anlara *zarif bir dokunuş*

Detaylı bilgi için

☎ 0312 266 46 86

 BİLKENT OTEL VE
KONFERANS MERKEZİ
ANKARA

Söz Sizin

Pia Sera

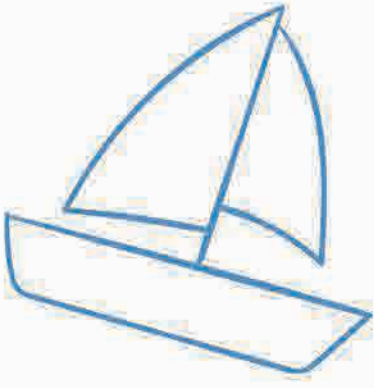


Pia Sera

BİLKENT OTEL VE
KONFERANS MERKEZİ
ANKARA

☎ 0533 356 52 96

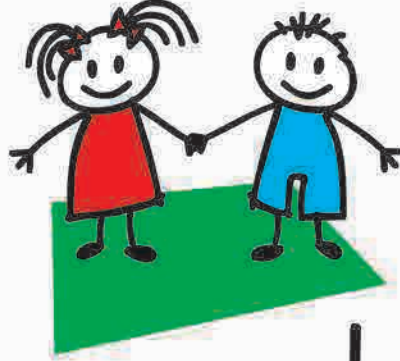
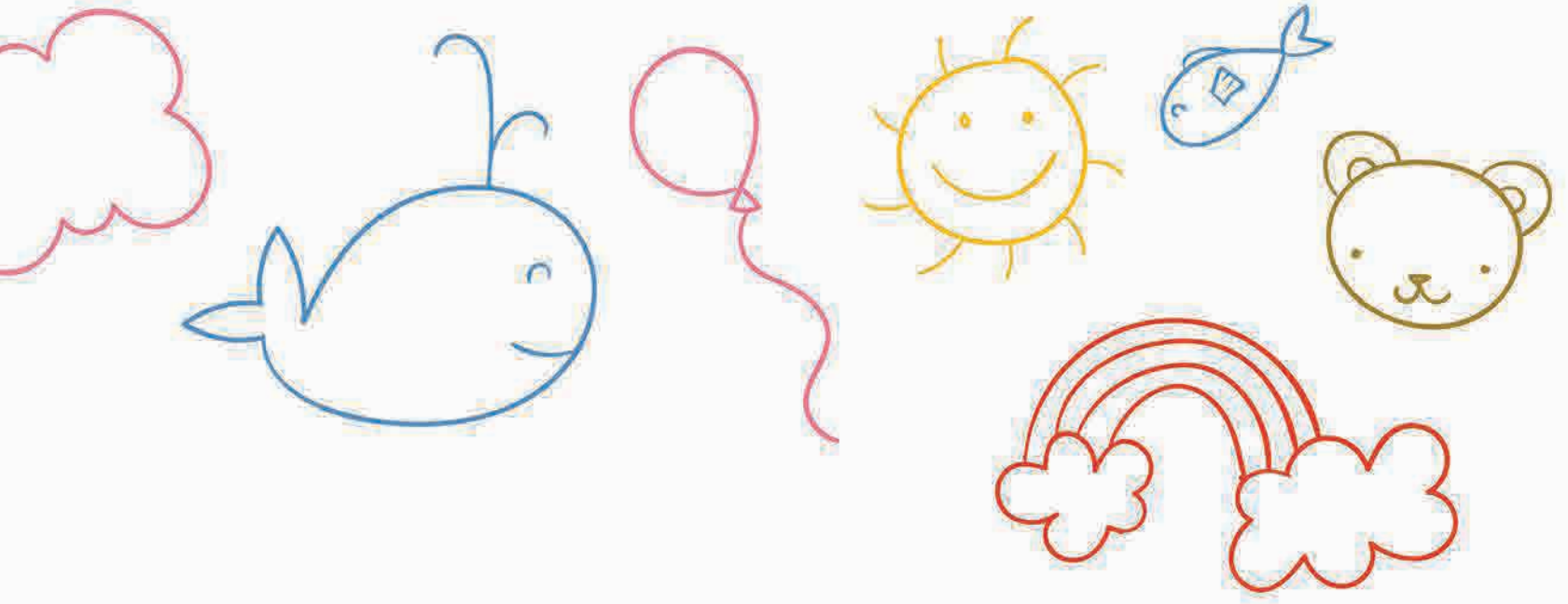
📍 İncek / Ankara



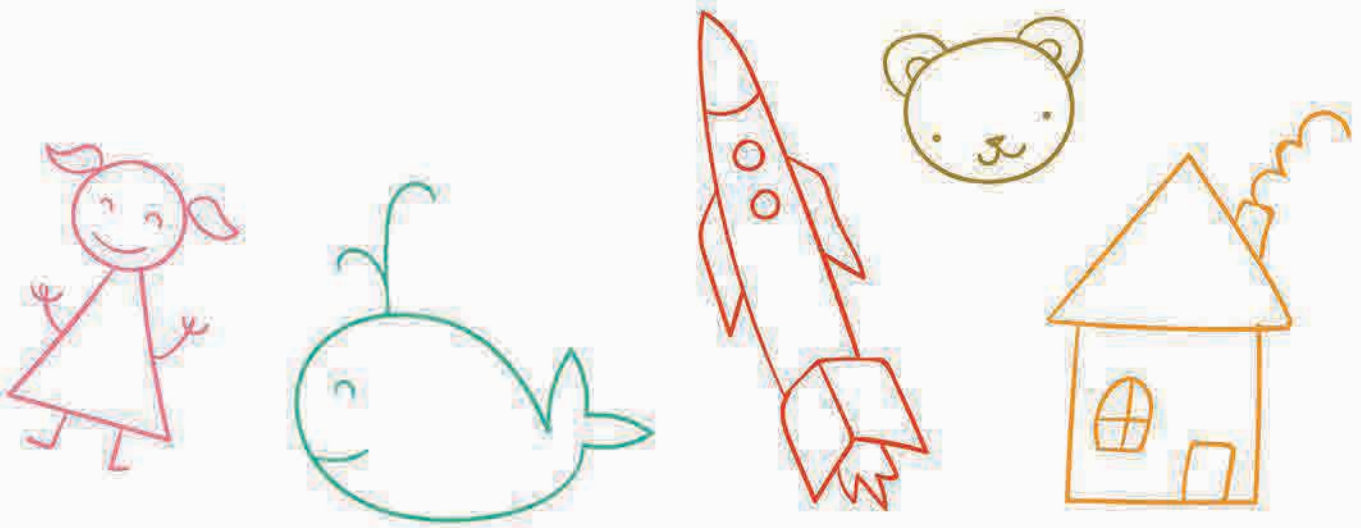
Hayata Mutlu Adım Atan Çocuklar

Anaokulumuz Montessori, Reggio Emilia, Waldorf gibi modelleri; çoklu zeka kuramı, aktif öğrenme, yapılandırmacılık gibi yaklaşımları Milli Eğitim Bakanlığı'nın yenilenen okul öncesi eğitim programını sentezleyerek okulumuzun eğitim uzmanları tarafından hazırlanan çocuk merkezli bir eğitim programı uygulanmaktadır.





ÖZEL
mutlu adımlar
ANAOKULU



Rafet Canitez Cad. Rasih Kaplan Sokak No:4 06450 Oran-Çankaya/Ankara T: (0312) 491 99 96

Alacaatlı Mah. Yeşil Barış Sitesi 3346.cadde No:165 Çayyolu/Ankara T: (0312) 238 38 48

www.mutluadimlar.com



Firat Life Style

8 Sektör | 45 Yıllık Tecrübe | 10 BİN⁺ Çalışan

12 Devam Eden Proje | 15 Yeni Gelcek Proje | 56 Teslim Edilen Proje



NATURA DÜNYASI





Beril Çavuşoğlu
beril@magmedya.com.tr

Sanatın İzinde

Değerli Okurlarımız,

Şehrin ritminin yeniden hızlandığı, takvimlerin davetlerle dolmaya başladığı ve yeni sezonun kendini hissettirdiği bir dönemdeyiz. Yazın hafifliğinden çıkıp sonbaharın daha güçlü, daha karakterli atmosferine geçerken; sanat, kültür, moda ve şehir hayatı da kendi hikâyelerini yeniden yazmaya başladı...

Kapağımızda; oyunculuğu, yazarlığı ve üretme biçimiyle her yeni projede kendine başka bir alan açan Sera Kutlubey var. “Zalim İstanbul”dan “İyilik”e, edebiyat dünyasına uzanan yolculuğundan merakla beklenen “Hamal”daki yeni karakterine kadar uzanan serüvenini; başarı, disiplin ve kendi hikâyesinin öznesi olma fikri üzerinden konuştuk...

Oyunculuk dünyasının farklı kuşak ve deneyimlerinden isimleri de sayfalarımızda ağırladık. “Mezarlık” dizisinin bilişimci Selin’i Arbil Tabur’un karakterlerle kurduğu bağı, yine aynı yapımdan Sude’ye hayat veren Elif Sevinç’in oyunculuğa duyduğu tutkuyu, “Haysiyet” dizisiyle tekrar ekranlara çıkan Berfin Kıymaz’ın aniden başlayan profesyonel yolculuğunu, “İnci Taneleri”nin Aleyna’sı Gözde Gürkan’ın yıllar içinde şekillenen sanat anlayışını ve “Çirkin” dizisindeki Nehir’i canlandıran Sema Gültekin’in psikoloji ile oyunculuğu buluşturan dünyasını dinledik. Her biri, aynı mesleğin farklı hikâyelerini ve farklı bakış açılarını ortaya koydu...

Bu ay bilimin ve insan zihninin peşine de düştük. Dr. Serkan Karaismailoğlu ile; aşkın biyolojisinden dopamin döngüsüne, sürekli ekranlarla çevrili olmanın yaratıcılığımız üzerindeki etkisinden zihnimizin çalışma biçimine uzanan bir söyleşi gerçekleştirdik. Dr. Ahmet Çiçek’in modern tıbbı ilişkin görüşlerini de aktarırken, ilaçsız tedavi yöntemleri, hipnoz ve zihinsel dönüşüm teknikleriyle bedenin nasıl iyileştirilebileceğini tartışmaya açtık...

Sanat ise ekim sayımızın güçlü duraklarından biri oldu. Contemporary İstanbul’un 21. edisyonundan Artweeks İstanbul’un “Collectors” buluşmasına, sergilerden sanat fuarlarına, açılışlardan özel davetlere uzanan yoğun bir takvim, sayfalarımıza hareket kattı. Açılışlar, davetler, düğünler ve şehrin öne çıkan buluşmalarıyla birlikte sanat dünyasının nabzını tutmaya devam ettik...

Ve Cumhuriyet... Ekim ayının anlamını tamamlayan, hepimizin ortak hafızasında özel bir yere sahip olan 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı’mız kutlu olsun. Mustafa Kemal Atatürk’ün önderliğinde, Cumhuriyet’in açtığı yollar, kadınların ve gençlerin hayatına kattığı özgürlük, sanat ve kültür dünyasının gelişimine sunduğu imkânlar bugün hâlâ yaşamlarımızda karşılık buluyor...

Sevgiler





C-Serisi ile
modern lükse giriş yapın.



Mercedes-Benz

C 200 4MATIC AMG | Toplam tüketim (karma): 6,8 l/100km Toplam CO₂ emisyonu (karma): 154 g/km



Mercedes-Benz Koluman Ankara
Ehlibeyt Mahallesi Mevlana Bulvarı No:199-A 06520 Çankaya - ANKARA, Tel 0312 583 73 00
info@koluman.com.tr www.koluman.com.tr



MAG®

Patent No: 2005 58511

EKİM 2026
YIL:24 SAYI:248 FİYAT:345 TL

MAG Medya Ltd. Şti. Adına
İmtiyaz Sahibi ve Yazı İşleri Müdürü
CAN ÇAVUŞOĞLU can@magmedya.com.tr

Genel Yayın Yönetmeni
BERİL ÇAVUŞOĞLU beril@magmedya.com.tr

Tasarım
ÖZGE AKTAŞ ozge@magmedya.com.tr
AYŞE SU AKKUŞ ayse@magmedya.com.tr

Kreatif Direktör
SEDA ÇAVUŞOĞLU seda@magmedya.com.tr

Genel Koordinatör
FERAY ŞAHİNGÖZ feray@magmedya.com.tr

Reklam Müdürü
MELTEM ERCAN meltem@magmedya.com.tr

Yazı İşleri
GÖZDE YILMAZ gozde@magmedya.com.tr

Haber ve Foto Muhabiri
ALİ EGE KIZILARSLAN ege@magmedya.com.tr

Sosyal Medya
MUSTAFA MUTLU mustafa@magmedya.com.tr

Mali İşler Koordinatörü
TARIK DEĞER tarik@magmedya.com.tr

Katkıda Bulunanlar
BARIŞ KÜPÇÜ
SİNEM YILDIRIM

Türü
BÖLGESEL SÜRELİ YAYIN

MAG isim ve yayın hakkı
MAG Medya Ltd. Şti.'ne aittir.
Dergide yayınlanan yazı ve fotoğrafların
tüm hakkı MAG'a aittir.
İzin alınmadan kullanılamaz.
Yayınlanan ilanların sorumluluğu
ilan sahiplerine aittir.

İdare Merkezi
Kaptanpaşa Sokak
No: 33-B G.O.P. ANKARA
Tel: +90312 428 0 444

Baskı
Arkadaş Basım San. Ltd. Şti.
Macun Mah. 204 Cad. Shira İş Merkezi
141 - A Blok No:3 Ankara Türkiye
Tel: +90 312 341 63 10

Basım Tarihi
30.09.2026
www.magdergi.com.tr
facebook.com/magonline
twitter.com/magdergi
instagram.com/magdergi
bilgi@magmedya.com.tr

MAG'a abone olmak çok kolay...
Telefon ile 0.312 428 04 44
İnternet ile abone.magdergi.com.tr

YENİDEN KULLANIN GERİ DÖNÜŞTÜRÜN!

Eski dergi, katalog ve gazetelerin geri dönüş-
türülmesi çevreye yapılabilecek en kolay kat-
kıdır. Ağaç kesimlerini azaltmak üzere MAG
Medya, okuyucularını kendi yakın çevrelerin-
de de geri dönüşümü teşvik etmeye çağırıyor.

Download on the
App Store

Google play





TUDOR



BLACK BAY CHRONO



**BORN TO
DARE**



**UGUR
SAAT**
Feeling Luxury...



58

58
21. edisyonuyla
Contemporary
İstanbul'dan renkli kareler...

72
Florentia Village'ın
gölkemli açılışı...

76
Sera Kutlubey ile
harika bir kapak çekimi ve
söyleşi...



72

90
Tersane İstanbul'da
Pink Martini All Stars'lı
kupa heyecanı...

96
MAG PR Solutions
organizasyonu, Ankara
Fenerbahçeliler Derneği Olağan
Genel Kurul Toplantısı...

130
"Çirkin" dizisinden Nehir'e
hayat veren Sema Gültekin...



76

136
"Haysiyet" dizisinin Hülya'sı
Berfin Kıymaz...

144
"İnci Taneleri"nin Aleyna'sı
Gözde Gürkan...

152
NLP uzmanı Dr. Ahmet Çiçek
ile zihinsel dönüşüm...



192

164
Serkan Karaismailoğlu ile
aşkın kimyası üzerine...

188
"Mezarlık" dizisinden
Sude'ye hayat veren
Elif Sevinç, mesleğine olan
tutkusunu anlattı...

192
"Mezarlık" dizisinin
bilgişimci Selin'i Arbil Tabur...



divan
ankara

İŞ DÜNYASININ ANKARA'DAKİ SEÇKİN BULUŞMA NOKTASI



Modern altyapısı, esnek planlama seçenekleri ve kusursuz hizmet anlayışıyla Divan Ankara, iş toplantılarınız, konferanslarınız ve özel etkinlikleriniz için ideal bir buluşma noktasıdır.



8 farklı toplantı salonu ve 1 balo salonu.



1.000 kişiye kadar farklı oturma düzenlerinde misafir kapasitesi.



Ankara'nın merkezi Çankaya'da.



Prestijli buluşma mekanı.



Yıldızevler Mahallesi, Jose Marti Caddesi, No: 2 06650 Çankaya/Ankara
0312 409 30 00 sales.ankara@divan.com.tr

divan.com.tr



Seda Çavuşoğlu
seda@magmedya.com.tr

ST AGNI
Mont \$600



ALAIA
Palto \$8,250



VALENTINO GARAVANI SONBAHAR 2026

Kadife

Kadife, ışığın tenle buluştuğu yerde yeniden tanımlanıyor; kimi zaman koyu, kimi zaman cesur, daima dokunaklı.



VICTORIA BECKHAM
Elbise \$1,590



ALAIA
Bluz \$2,500



COLLEEN ALLEN
Pantolon \$1,580



KHAITE
Elbise \$2,200



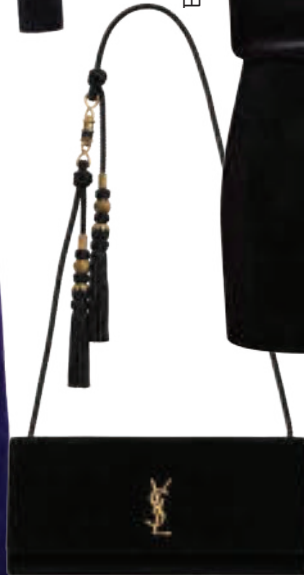
GIVENCHY
Bluz \$5,900



KHAITE
Pantolon \$1,280



BOTTEGA VENETA
Topuklu Ayakkabı \$1,350



SAINT LAURENT
Çanta \$3,200



JIMMY CHOO
Topuklu Ayakkabı \$925



BEST CAR
DESIGN
OF EUROPE
AUTOBEST.ORG

FIAT GRANDE PANDA



Detaylı bilgi için fiat.com.tr

FIAT

Romantik Siyah

Dantel ve tülün hafifliği siyahın güçlü duruşuyla buluşurken romantizm daha modern, daha özgür ve daha rafine bir karakter kazanıyor.

ELIE SAAB
Bluz \$2,200



ALAIA
Çanta \$5,300



ERDEM
Elbise \$9,495



ERDEM 2026 SONBAHAR

CHRISTOPHER ESBER
Bluz \$1,295



CHLOE
Etek \$3,490



CHLOE
Bluz \$2,190



TOTEME
Çizme \$1,580



SIMONE ROCHA
Etek €1,195



ST AGNI
Çanta \$650



SAINT LAURENT
Topuklu Ayakkabı \$2,800



FLEUR DU MAL
Etek \$298





BİLGİ İÇİN

SIRA DIŞI KONFOR FORD EXPLORER®



Sıra dışı yolculuklar için
Ford Online'dan ön rezerve edin



GELECEĞİ
BUGÜNDEN YAŞA

Ford Explorer'ın CO₂ salımı 0 g/km, birleşik elektrik enerjisi tüketimi 15,5-17,2 kWh/100km arasındır. Belirtilen değerler 715/2007/EC güncel mevzuatına göre ölçülmüş WLTP verileridir. Pazara sunulan araçlarda donanım farklılıkları olabilir. Detaylı bilgi için; ford.com.tr

MAG davet

ALARA KOÇİBEY

OYA ECZACİBAŞI

BANU ÇARMIKLI

AYŞEGÜL DİNÇKÖK

BERRİN ZORLU

Sanat Dünyasının Gözü İstanbul'da

Türkiye'nin uluslararası alandaki en köklü çağdaş sanat buluşmalarından biri olan Contemporary Istanbul, 21. edisyonuyla sanatseverleri Haliç'in tarihî atmosferinde bir araya getirdi.

Akbank ana partnerliğinde hayata geçirilen fuar, özel ön izleme davetinin ardından Tersane İstanbul'da kapılarını açtı. On altı farklı ülkeden yetmiş sanat galerisinin yer aldığı 21. Contemporary Istanbul'a birçok galeri de bu yıl ilk kez katıldı. Fuarda ziyaretçiler, sergilenen eserlerin yanı sıra, küratörler, koleksiyonerler ve sanat profesyonellerinin katıldığı CIF Bridges söyleşi programlarıyla da güncel sanatın tartışma konularına derinlemesine katılım sağlama fırsatı buldu. ■

SERENAY SARIKAYA, SUZAN SABANCI, HASAN BÜLENT KAHRAMAN



Bir varmış... Hep varmış!

Yapı Kredi Yayınları'nın çocuk kitapları, yüz binlerce çocuğun hayal dünyasında yeniden hayat buluyor; minik okurları keşfetmeye, düşünmeye ve hayal kurmaya davet ediyor.



YAPI KREDİ YAYINLARI



Hizmette sınır yoktur.



FETTAH TAMINCE, RABİA GÜRELİ



ALİ GÜRELİ



ÇİĞDEM SABANCI



BURCU ŞENDİR



HAKAN SABANCI



ETEL BALER, MELEK GÜNEY

Fuarın, Asya çağdaş sanat sahnesinin yükselen trendlerine odaklanan "Focus: Asia" bölümü ziyaretçilerden yoğun ilgi gördü.



TOPOLINO

Koç 100

BAZI ŞEYLER İKİ KİŞİLİKTİR



FIAT

Bu reklam içeriğinin oluşturulmasında yapay zekâ kullanılmıştır.

MAG davet



ALİ ELMACI



MARSEL-DAPHNE BAHAR



MERT AYAYDIN



LAURA MARGARITA



ASLI PAMİR, ALİ ÇOBANOĞLU



AYŞE KALKAVAN



BUKET TARTAR



BİLGİ İÇİN

Ford CUSTOM

Bazı Araçların İçinden
Kimin Çıkacağını
Merak Edersin



Ford Tourneo Custom'ın WLTP çevrimine göre, CO₂ salımı 196-216 g/km, yakıt tüketimi 7,5-8,2 L/100 km arasındadır. Pazara sunulan araçlarda donanım farklılıkları olabilir. Detaylı bilgi için: ford.com.tr



METE-RAHŞAN DÜREN



GÖZDE AKSOY



MERVE-BARIŞ KÜÇÜKEL



*CI kapsamında,
seçkin
koleksiyonerleri
bir araya getiren,
Arik Levy
odağında bir
akşam yemeği
de düzenlendi.*

Arçelik Telveesso ile KAHVE KEYFİ TAMAMEN KEYFİ



Türk Kahvesi ve Espresso Bazlı
30+ çeşit
kahve

MAG davet

ASLI TANDOĞAN

ARZU KAYAR

BUSE TERİM

BAHAR ÇARMIKLI

BURAK-MELİS HATİPOĞLU

DEFNE, YELDA TİFTİK

ASLIGÜL ATASAGUN

opet

ultraforce

yeni nesil koruma yeni nesil güç

koruyucu performans

Sürtünmeyi

%48'e

kadar azaltır.

Yeni Ultraforce, motor silindir duvarlarında ince bir tabaka oluşturarak sürtünmeyi önler. Aracınızın motorunu korurken motor performansını artırır.



100

Opet Ultraforce kurşunsuz benzinin faydaları katkısız benzine göre test edilmiştir ve araç türü, yaşı, bakım durumu, sürüş şekli, hava ve yol şartlarına bağlı olarak değişiklik gösterir. Detaylar opet.com.tr'de.

opet



YASMIN GÜLMAN



ŞAHİKA ERCÜMEN



DEFNE CASERETTO, RANA-EROL TABANCA



SEÇKİN PİRİM



YASEMİN ÖĞÜN



RALF TEZCAN



RACHEL ARAZ

YENİ GRANDE PANDA

Pozitif Enerji Her Anda



Detaylı bilgi için: fiat.com.tr

ŞİMDİ HİBRİT VE ELEKTRİKLİ SEÇENEĞİYLE.

KARTAŞ OTOMOTİV ANKARA Tel: (0312) 583 85 85

FIAT

MAG davet



SUZAN TOPLUSOY



SELİM DEMİR, TUVANA BÜYÜKÇINAR



SELÇUK TÜMAY



SEDEF GALİ



ŞİRİN YALÇIN



ZEYNEP-VOLKAN DEMİREL



SERDAR BİLGİLİ

Her yıl olduğu gibi
bu yıl da fuarın
ön izlemesinde
iş, sanat, spor,
medya ve cemiyet
hayatından çok
sayıda tanınmış
isim Tersane
İstanbul'daki
yerini aldı.



ALPIN ALBAYRAK, BERRAK BARUT



ERDİL YAŞAROĞLU-BEGÜM KÜTÜK



ELİF DÜRÜST



ONUR-BURÇİN AĞAOĞLU



DEMET MÜFTÜOĞLU



NASTASSIA JACOBEB

*Contemporary
İstanbul'un
21. edisyonu,
dünyanın dört
bir yanından
gelen yüzlerce
sanatçının
binlerce
eserini sanat
meraklılarıyla
buluştu.*

MAG davet

BEYHAN BAĞIŞ

OSMAN MÜFTÜOĞLU

EBRU ÖZDEMİR

MEHMET AKİF ÜSTÜNDAĞ



MURATHAN KALYONCU, JACOPO MAZZEI

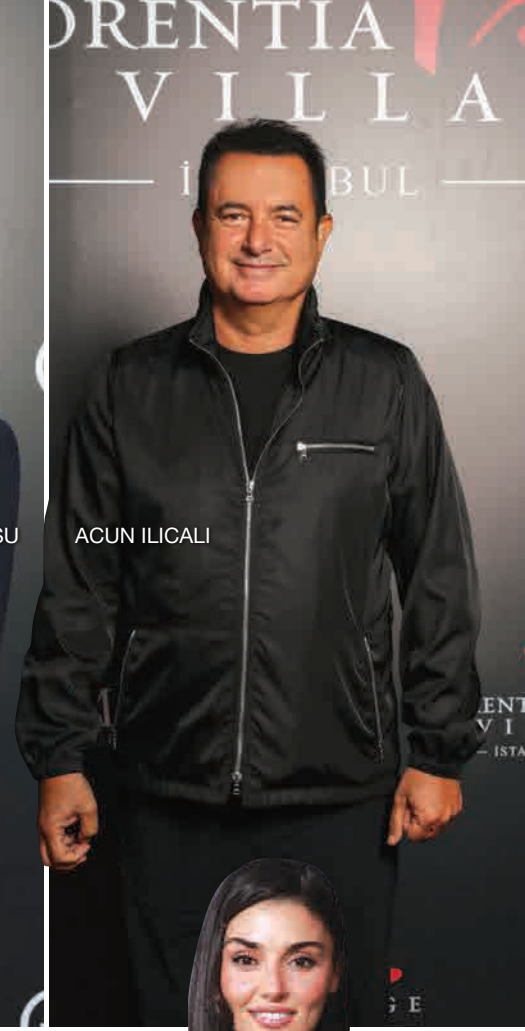
Florentia Village'a Görkemli Açılış

Türkiye'nin ilk lüks "designer outlet"i Florentia Village, düzenlenen görkemli açılış davetiyle ilk misafirlerini ağırladı.

Kalyon İnşaat Yönetim Kurulu Başkanı Murathan Kalyoncu ile RDM Italia CEO'su Jacopo Mazzei'nin ev sahipliğinde gerçekleşen geceye yaklaşık dört bin kişi katıldı. Davete, FIFA Dünya Kupası açılış törenlerine imza atan Balich Wonder Studio'nun hazırladığı "Kesişen Dünyalar" gösterisi damga vurdu. Opera, moda, müzik, dans ve sanat performanslarını Florentia Village'ın farklı noktalarında bir araya getiren gösteride çağdaş bir yorumla tasarlanan Osmanlı kalyonu, özel kostümler ve teatral moda performansları da geceye eşlik etti. Açılış töreninde konuşan Kalyoncu ile Mazzei, bu önemli yatırımın arkasındaki ortak vizyonu ve Florentia Village'ın uluslararası hedeflerini paylaştı. ■



ÇAĞLA, MİNA, MURAT, MERVE AKSU



ACUN ILICALI



OKTAY KAYNARCA



ASLIHAN DOĞAN TURAN



SÜLEYMAN ORAKÇIOĞLU



HANDE ERÇEL

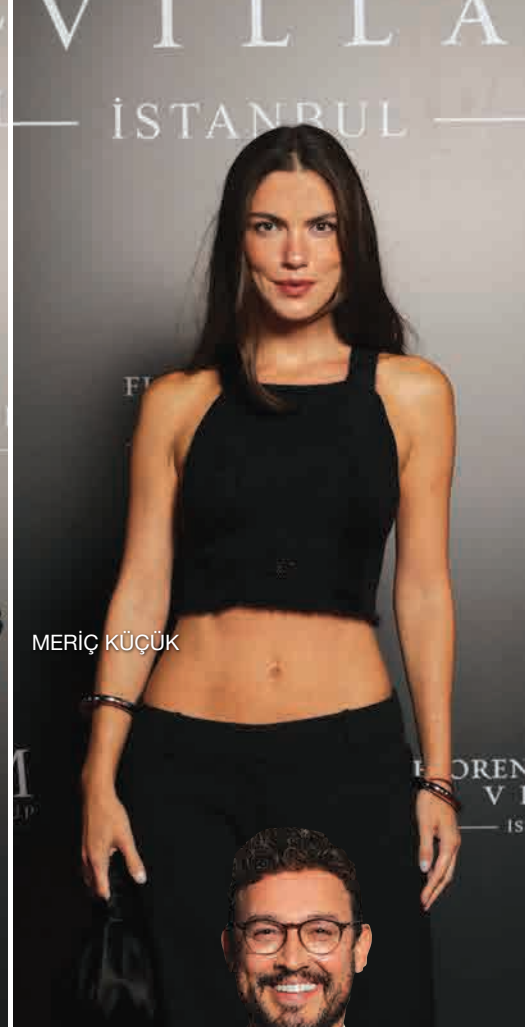
Yaklaşık dört bin davetlinin katıldığı gecede "Kesişen Dünyalar" gösterisi, Florentia Village'ın sokaklarını ve meydanlarını sahneye dönüştürdü.



BANU SAĞNAK-ÇAĞATAY ERTAN



JESSICA MAY



MERİÇ KÜÇÜK



HANDE GÜLŞEN



TUĞBA PEKŞAYAR, TUĞBA ERGİN



DANILO ZANNA



EYLÜL TUMBAR



TOLGA GÜLEÇ-ÖYKÜ CENGİZ



EZGİ ŞENLER



BUSE TERİM



EMİN GÜNEÇ



JÜLİDE SERT, CARLO BERNARDINI

*Açılış davetindeki
gösteriye,
çağdaş bir
yorumla
tasarlanan
Osmanlı kalyonu,
özel kostümler
ve teatral moda
performansları
da eşlik etti.*

Yaratıcı, Disiplinli, Başarılı Sera Kutlubey

“Zalim İstanbul”un Cemre’sinden “İyilik”in Damla’sına, edebiyat dünyasına kazandırdığı romanından merakla beklenen “Hamal” dizisindeki iddialı Melez karakterine uzanan virajlar... Sera Kutlubey, her yeni projeyle kabuk değiştiren, konfor alanlarını reddeden ve hikâye anlatıcılığını bir yaşam biçimi olarak gören üretken isimlerinden biri. Başarı kavramını “tatmin olmak”la yeniden tanımlayan, yazmanın verdiği o vahşi yalnızlığı seven ve hayatının her alanında kendi hikâyesinin öznesi olmayı seçen başarılı oyuncu; oyunculuk serüveninden iç dünyasına, müzikten Cumhuriyet’in açtığı yollara kadar pek çok merak edilen konuya MAG Okurları için değiniyor.

KOORDİNASYON: MELTEM ERCAN RÖPORTAJ: GÖZDE YILMAZ FOTOĞRAF: LARA SAYILGAN
STYLING: BATUHAN ÇETİN SAÇ: ROJİN BOTAN MAKYAJ: ASLI BİLGE



GÖMLEK: KHAITE
CEKET: SPORTMAX
ÇORAP: PENTİ
KÜPE: SAINT LAURENT

Kariyerinin başındaki Sera daha çok “başarmak” istiyordu. Bugünkü Sera ise “tatmin olmak” istiyor.

Bugün geriye dönüp baktığınızda, oyunculuk serüveninizde sizi en çok dönüştüren rol hangisi oldu?

Sanırım buna tek bir cevap veremem. Bazı roller bana oyunculüğün ne demek olduğunu, bazılarıysa içimde neler olup bittiğini öğretti. Gönümde yeri olan veya içimde ukde kalan, daha çok nefes vermeyi istediğim karakterler oldu... İlk aklıma gelen; Cemre büyük bir başlangıçtı benim için, onunla birlikte küçük bir kız çocuğu olmaktan çıkıp bir iş dünyasının yükünü sırtlamayı öğrendim. Damla'yla ise duygusal dünyamda bilmediğim bir sürü kapıyı araladım ve gerçekten kendi sınırlarımı zorladım...

Oynadığınız karakterlerden hangisinin sizden bir parça taşıdığını düşünüyorsunuz?

Hepsi taşıyor ama hiçbirisi tam olarak ben değil. Zaten bence işin büyüğü biraz burada. Bir karaktere kendinizden küçücük bir şey veriyorsunuz; bir korku, bir bakış, bir öfke biçimi, belki kimsenin bilmediği bir tarafınız... Sonra o sizden çıkıp bambaşka birine dönüşüyor. Bazen de tam tersi oluyor, karakterden size bir şey kalıyor.

Kariyerinizin başındaki Sera ile bugünkü Sera aynı oyunculuk hayallerine mi sahip?

Hayır. Kariyerimin başındaki Sera daha çok “başarmak” istiyordu. Bugünkü Sera ise “tatmin olmak” istiyor. Aralarında çok büyük bir fark var bence. Eskiden sonuçlarla daha fazla ilgileniyordum; bugün süreç beni çok daha fazla heyecanlandırıyor. Bir karakter için öğrenmem gereken yeni bir şey, kendimde daha önce kullanmadığım bir yer, beni biraz korkutan bir sahne... Artık hayalim sadece iyi

bir projede olmak değil; yaptığım işin beni de şaşırtması. Kendime “Bunu ben mi yaptım?” dedirtecek kadar yabancı bir noktaya gidebilmek istiyorum ve bunu deniyorum.

Oyunculukta hâlâ keşfetmeye çalıştığınız, “Bunu bir gün mutlaka oynamak istiyorum” dediğiniz bir tarafınız var mı?

Çok var. Hatta galiba oynadıkça azalacağına, çoğalıyor. Oyunculukta konfor alanı fikrini pek sevmiyorum. Bir rol geldiğinde içimde küçük bir “Eyvah, bunu nasıl yapacağım?” duygusu oluşuyorsa, genellikle üstüne gitmeyi seviyorum.

“Zalim İstanbul”daki Cemre, kendi hayallerinden çok, ailesinin beklentileriyle hareket eden, vicdanı güçlü bir karakterdi. Cemre’den bugünkü Sera’ya kalan en önemli şey ne?

Cemre’nin vicdanını çok sevmiştim ama bugün olsa ona biraz da “Kendini korumak bencillik değildir.” demek isterdim. Çünkü başkaları için iyi olmaya çalışırken insan bazen kendine karşı çok acımasız olabiliyor. Belki Cemre’den bana kalan en önemli şey de bu sorudur: İyi bir insan olmakla kendinden vazgeçmek arasındaki sınır nerede? Cemre’nin çok sağlıklı bir psikolojisi yoktu bence, sınır ihlallerine çok müsait bir yapısı vardı... Bunu romantize etmek istemiyorum.

Cemre’nin yaşadığı aşk, seçimler ve vicdan arasında sıkışmış bir aşktı. Sizce aşk söz konusu olduğunda insan kalbinin peşinden mi gitmeli, yoksa bazı duygular ne kadar güçlü olursa olsun vazgeçmeyi bilmeli mi?

Aşkın kafamı biraz bozmasını seviyorum. Çok kolay âşık olabilen biri değilim, o yüzden âşık olduğumda onun peşinden giderim... ➡➡



CEKET: VINTAGE
ETEK: MASSIMO DUTTI
SÜTYEN: INTIMISSIMI
AYAKKABI: SAINT LAURENT
ÇORAP: CALZEDONIA



Aşkın kafamı biraz bozmasını seviyorum.

Aşkı bir sahne olarak düşüsek; Sera'nın hikâyesinde ilk bakış mı daha etkileyici olurdu, yoksa yavaş yavaş büyüyen bir yakınlık mı?

İlk bakış sinematografik olarak çok güzel ama ben galiba ikinci, üçüncü, dördüncü bakışla daha çok ilgileniyorum. İlk bakışta arzu olabilir, merak olabilir, kimya olabilir. Ama birinin zihnine yavaş yavaş âşık olmak başka bir şey. Bir cümlesini gün içinde tekrar hatırlamak, nasıl düşündüğünü merak etmeye başlamak, yanında kendinizin başka bir hâlini keşfetmek...

Peki, hayatınız boyunca “Bunu asla yapmam” dediğiniz hâlde bir karakter sayesinde yaptığınız bir şey oldu mu?

“Asla” kelimesini oyuncu olduktan sonra daha dikkatli kullanmaya başladım. Çünkü meslek sürekli önünüze tuhaf görevler koyuyor. Bir bakıyorsunuz ata biniyorsunuz, bir bakıyorsunuz şarkı söylüyorsunuz, dans ediyorsunuz, daha önce hiç yaklaşmayacağınız bir dünyanın içinde yaşıyorsunuz. Şimdi Melez sayesinde mesela stüdyoya girip arabesk rap söylüyorum. Hayatımın bir noktasında bunu yapacağımı söyleseler muhtemelen gülerdim. Oyunculüğün bana en sevdiğim hediyelerinden biri bu: Kendi hayatımda seçmeyeceğim hayatları kısa süreliğine ödünç alabiliyorum.

2022’de “Plüton’un Düşüşü” adlı romanınızı yayımladınız. Oyunculuk yapan birinin roman yazması dışarıdan bakıldığında şaşırtıcı gelebiliyor. Sizin için aslında bu iki alan birbirine ne kadar yakın?

Aslında ikisinin de temeli aynı; insanı anlamak. Kafanın içinde, hayatı bir laboratuvar daymış gibi incelemek, gözlemlemek ve sürekli ölçüp tartmak. Bir iş gibi değil, hayatın akışını bu şekilde yaşamak aslında... Yazmak bana oyunculüğün vermediği bir yalnızlık da veriyor. Oyunculuk çok kolektif; set, kamera, yönetmen, partneriniz, onlarca insan... Yazarken ise odada yalnızsınız ve kaçabileceğiniz kimse yok. O yalnızlığı seviyorum. Bazen insanın kendi zihniyle baş başa kalması biraz tehlikeli ama çok iyi bir terapi şekli de olabiliyor...

İkinci bir kitap yazma fikri hâlâ hayatınızda mı?

Aklımda “hadi hemen bir kitap çıkartayım” isteği yok. O zaman da yoktu... O biraz ısmarlama bir his gibi geliyor, onu sevmiyorum. Yazmak benim oyun alanım, bunu hiçbir zaman kendime yaptırım uygulayacağım bir alana dönüştürmek istemiyorum. Elimin altında demlenen hikâyelerim var tabii, onlar zamanı geldiğinde çiçeklenecek... Şu an aktif olarak bir edebiyat dergisinde de yazıyorum ve bu beni zaten diri tutuyor.

Şimdi “Hamal” ile bambaşka bir dünyaya giriyorsunuz. Sizi bu projede “Evet, bunu yapmak istiyorum” dedirten ilk şey neydi?

Melez. Çok net. Metni okurken onda o yeraltı dünyasının bir tür kaçak elektriğini hissettim. Kime degeceği, kimi çarpacağı belli değil. Odaya girdiğinde düzeni biraz bozan, ne yapacağını tam kestiremediğimiz karakterleri çok seviyorum. Melez’in içinde hem çok büyük bir öz güven hem de o öz güvenin altında saklanan başka şeyler var. Yeraltı dünyası, müzik, sahne, arabesk rap... Estetik olarak da bugüne kadar oynadığım karakterlerden çok başka bir yerde. Onu okurken kafamda hemen görüntüler, sesler, hareketler oluşmaya başladı. Bir karakter hayal gücümü bu kadar hızlı çalıştırıyorsa peşinden gitmek istiyorum.

Kariyerinizde Cemre, Damla, Nehir gibi birbirinden çok farklı kadınlara hayat verdiniz. Melez’i bu karakterlerden ayıran en belirgin özellik sizce ne?

Melez izin istemiyor. Sanırım en büyük farkı bu. Sevmek, anlaşılacak ya da kabul görmek için kendisini küçültmüyor. Odaya girdiğinde “Burada bana yer var mı?” diye bakmıyor; kendi yerini yaratıyor. Biraz taşkın, biraz tehlikeli, çok eğlenceli bir kadın. Tabii bütün bu gösterinin altında ne olduğunu keşfetmek de benim için karakterin en heyecanlı tarafı. Çünkü çok gürültülü insanların sessizliklerini merak ederim. ➤➤



GÖMLEK: KHAITE
ŞÖRT: VALENTINO
CEKET: VALENTINO
AYAKKABI: SAINT LAURENT
KÜPE: SAINT LAURENT











Sevgiyle büyümenin kıymetini yaş aldıkça, başka insanları da tanıdıkça fark ediyor insan.

Bir gün oyunculuğu bıraksanız, geriye dönüp baktığınızda “İyi ki bu karakterleri yaşamışım” diyeceğiniz rol hangisi olurdu?

Damla'nın yeri bende çok ayrı; ama umarım o rolü henüz oynamamışımdır. Bu soruya yıllar sonra vereceğim cevabı çok merak ediyorum. Çünkü en sevdiğim rolümün hâlâ önümde olduğuna inanmak beni diri tutuyor.

Oyunculuk değil de başka bir meslek sahibi olsaydınız, bu ne olurdu?

Muhtemelen yine hikâye anlatacağım bir yol bulurdum. Yazar olabilirdim, resimle daha profesyonel ilgilenebilirdim. Belki ikisini birden yapardım; zaten tek bir şey olma fikri bana biraz dar geliyor. İnsan neden hayatı boyunca yalnızca bir isimle anılmak zorunda olsun ki? Oyuncu, yazar, ressam... Ben hepsini aynı merakın farklı lehçeleri gibi görüyorum.

Aileniz sizi bugün olduğunuz kişi konusunda nasıl etkilemişti?

Sevgiyle büyümenin kıymetini yaş aldıkça, başka insanları da tanıdıkça fark ediyor insan. Kendimizi ne kadar yontmaya, ne kadar eğitmeye çalışırsak çalışalım, o büyüdüğümüz ortamı bilinçli veya bilinçsizce şu anki düzenimize bir şekilde yerleştiriyoruz. Sevgi dilini kullanabilmek, sevgi ve değer görmediğim yerlerden kendiliğinden uzaklaşabilmek ve iş olsun, ilişkiler olsun, o ortamı buna evriltebilmek sanırım bana küçüklüğümden gelen bir alışkanlık. Bunu hem seviyorum hem de yaptığım seçimlerde fark ediyorum. Bu, ailemden gelen bir şey.

Kendinize ayırdığınız, tamamen size ait bir gün nasıl geçer?

Set olmadığında da erken kalkarım. Biz çalıştığımız zaman çok yoğun çalışırız ama ara verdiğimiz dönemlerde bazen üç ay, bazen bir sene; bizden beklenen, talep edilen hiçbir şey olmaz. Mesleğin doğası bu, zaman zaman belirli aralar vermek gerekiyor. Bu sürelerde de kendime iş gibi görevler vermeyi seviyorum. Sete gider gibi at binmeye gitmeyi, dünyanın en önemli işi gibi yazı yazmayı, yetiştirmem gereken kitapları, spora gitmeyi, resim yapmayı... Kendimle kaldığımda daha yoğun olduğumu hissediyorum. Bilmiyorum doğru mu ama insanın bir meşgalesi olması lazım, o meşgaleler bizi hayata

bağlıyor. Bunları yapmayı bıraktığım an evde saatlerce reels kaydıran biri oluyorum ve bu, gün sonunda beni tatmin etmiyor.

İnternette kendinizi kaptırdığınız ve “Ben buraya nasıl geldim?” dediğiniz bir içerik türü var mı?

Bu ara deli gibi AI videoları izliyorum. Algoritmamı aldı götürdü...

Bir insanın müzik zevkinin, karakteri hakkında çok şey söylediğine inanır mısınız? Sizin müzik listeniz sizi nasıl anlatıyor?

Kesinlikle inanıyorum. Hatta bazen birinin playlist'ini karıştırmak, onunla uzun uzun konuşmaktan daha fazla şey anlatabiliyor. Benimki karışık: Frank Sinatra'yla başlayıp hiç beklemeden Dua Lipa'ya, oradan da Yıldız Tilbe'ye geçebiliyorum. Gün içinde okurken veya yazarken klasik müzik dinlemeyi seviyorum. Bu ara Melez'le birlikte arabesk rap'e giriş yaptım.

Türkiye Cumhuriyeti'nin 103. yılını kutlarken, bugünün genç bir kadını olarak Cumhuriyet'in size sunduğu en kıymetli şeyin ne olduğunu düşünüyorsunuz?

Kendi hayatımın öznesi olabilme hakkı. Bunu bugün çok doğal bir şeymiş gibi söyleyebiliyoruz ama aslında hiç de küçük bir cümle değil. Bir kadın olarak eğitim alabilmek, mesleğimi seçebilmek, üretebilmek, yazabilmek, sahneye çıkabilmek, ekonomik ve düşünsel olarak kendi ayaklarımın üzerinde durabilmek... Bunların her biri Cumhuriyet'in kadınlara açtığı alanla doğrudan ilişkili.

Ben Cumhuriyet'i yalnızca bize bırakılmış bir miras gibi de düşünmüyorum. Miras biraz saklanacak bir şeyi çağırıştırıyor; oysa Cumhuriyet yaşayan bir fikir. Her kuşağın onu yeniden anlaması, koruması ve daha ileriye taşınması gerekiyor. Atatürk'ün, kadınların toplumdaki yerine dair açtığı yolun kıymetini, bugün kendi hayatımla ilgili kararları özgürce verebilen genç bir kadın olarak çok daha somut hissediyorum.

Belki bu yüzden benim için Cumhuriyet'in en kıymetli vaadi bir kadının hikâyesini, başkalarının onun adına yazmak zorunda olmaması. Kendi hikâyemizi kendimiz yazabilmek. ■



GÜLDEN BÜYÜKUÇAK, GÜLTEN RAMAZANOĞLU



ELİF ÇAPÇI, ELİF GÖKTAŞ



ÇETİN PEHLİVAN

Pink Martini All Stars'lı Ödül Heyecanı

DenizBank Tersane Istanbul Rowing Cup, üç gün süren yarışların ardından Tersane Istanbul'da düzenlenen ödül töreni ve Pink Martini All Stars konseriyle görkemli bir final yaptı.

Yüz beş takımın mücadele ettiği organizasyonda sporcular, Haliç'te kurulan üç bin beş yüz metrelik parkurda farklı kategorilerde yarıştı. Final yarışlarının ardından dereceye giren takımlara ödülleri, düzenlenen törenle takdim edildi. Ödül heyecanının ardından Pink Martini All Stars, Türkiye'deki ilk performansını gerçekleştirerek Haliç kıyısındaki davetlilere müzik ziyafeti sundu. Ari Shapiro, Edna Vazquez ve Jimmie Herrod'un sahne aldığı konserde Barbaros ve Demet Sağıroğlu da sürpriz performanslarıyla geceye eşlik etti. ■



EVA SZANTO, VINCENT GAILLARD, ASUNCION ROSARIO LORIENTE PEREZ, ERHAN ERTÜRK

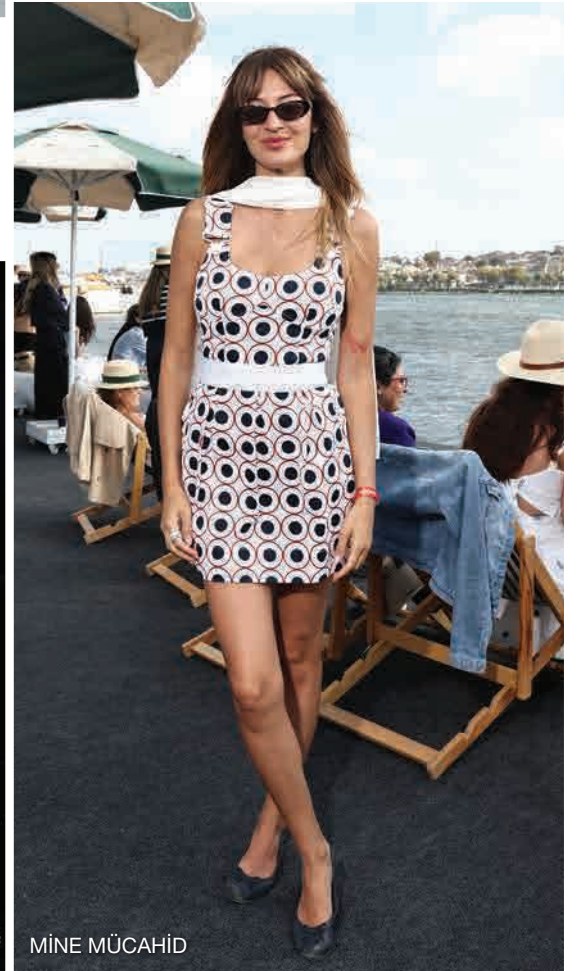


BERİL DENİZEL

Sporun müzikle buluştuğu gecede muhteşem konseri; sanat, iş ve cemiyet hayatının önde gelen isimleri ile çok sayıda davetli izledi.



CLUB RICE BİRİNCİSİ RV WILLEM 3



MİNE MÜCAHİD



DenizBank Tersane Istanbul Rowing Cup 2026, üç gün süren kürek yarışlarının ardından görkemli bir finalle sona erdi.





Türkiye'den ve dünyanın farklı ülkelerinden yüz beş takımı İstanbul'da buluşturan organizasyon, üç gün boyunca kürek sporunun rekabet ve takım ruhunu müzik, gastronomi ve şehir kültürüyle bir araya getirdi.



Tersane İstanbul'da; ödül heyecanı ve Pink Martini All Stars'ın müzik ziyafeti bir arada yaşandı.





OSMAN YELKENÇİ, ANIL GÜRSOY, ŞEREF SEZER

Porsche Center Ankara Yenilendi

Porsche Orta ve Doğu Avrupa ile Porsche Türkiye iş birliğinde, global “Destination Porsche” showroom konseptine uygun olarak yenilenen Porsche Center Ankara yeniden hizmete açıldı.

Yenilenen merkez, Türkiye’de bu konsepti uygulayan dördüncü Porsche lokasyonu olarak modern ve etkileşim odaklı bir deneyim alanına dönüştürüldü. Açılış davetinde, altı araca kadar sergileme kapasitesine sahip showroom’da markanın güncel modelleri ziyaretçilerle buluştu. Araç konfigürasyon alanı ve Porsche Lifestyle Butik gibi özel bölümler, konuklara markanın farklı yönlerini keşfetme imkânı sundu. Merkezde yer alan altı şarj noktası da elektrikli mobilite ihtiyaçlarına yönelik hizmetlerle deneyimi tamamladı. ■

PORSCHE



Yeni Cayenne Electric SUV Formunda Porsche Ruhu.

16 dk

%10'dan %80'e Hızlı Şarj

809 km

Şehir İçi Menzil

Cayenne S Coupé Electric:

Ortalama Elektrik Tüketimi kWh/100km (WLTP): 21,0 - 18,9;

Ortalama CO₂ Emisyonu g /100km (WLTP): 0;

Elektrikli Menzil km (WLTP): 606 - 670 km (Ortalama), 738 - 809 (Şehir içi);

Dönem: 06/2026



EROL ÖZEL



SAİF ERELMALİ



NEZİH ALLIOĞLU



VOLKAN AKAN

Volkan Akan Yeniden Başkan

Fenerbahçe Spor Kulübü Yönetim Kurulu Üyesi Volkan Akan'ın başkanlığını yürüttüğü Ankara Fenerbahçeliler Derneği, 7. Olağan Genel Kurul Toplantısı'nı gerçekleştirdi.

Etkinlik, MAG PR Solutions organizasyonu ile düzenlendi. Üyelerin yoğun katılımıyla gerçekleşen toplantıda Volkan Akan, rakipsiz olarak kürsüye geldi. Başkanlık yarışında tek aday olduğu genel kurulda üyelerin desteğini arkasına alan Akan, bir kez daha başkan seçilerek güven tazelerdi. Geçmiş dönemlere ait faaliyetlerin değerlendirildiği toplantıda bir konuşma yapan Başkan Akan, tek aday olarak seçime girmenin getirdiği sorumluluğa dikkat çekerek tüm üyelere katılım ve desteklerinden ötürü teşekkür etti. ■



DİDEM GELEN, İŞİL AKAN, EMİNE DİLEK ALTUNTAŞ



UGUR İPKIRMAZ

Ankara Fenerbahçeliler Derneği Yönetim Kurulu üyeleri, 7. Olağan Genel Kurul Toplantısı için bir araya geldi.



SERKAN MELİKOĞLU



ANIL PARILTI



KAMİL LALELİ



CAN ÇAVUŞOĞLU



CAN ÇAVUŞOĞLU, VOLKAN AKAN, BATUHAN ÖZDEMİR

Buluşmada, Ankara Fenerbahçeliler Derneğinin marşının sözünü yazan Aydoğın Kuru'ya emek ve katkılarından dolayı Volkan Akan tarafından plaket takdim edildi.



VOLKAN AKAN, AYDOĞAN KURU



VOLKAN AKAN



VOLKAN AKAN, YALÇIN KARAKOÇ



Fenerbahçe Spor Kulübü Yönetim Kurulu Üyesi Volkan Akan, toplantının sonunda "Kadıköy'de Bir Fener Yanar, Güneş Ankara'dan Doğsun Diye..." sloganını Ankara Fenerbahçeliler Derneğine kazandıran Yalçın Karakoç'a da plaket takdim etti.

*Kadıköy'de bir Fener yanar,
Güneş Ankara'dan doğsun diye...*



ANKARA
FENERBAHÇELİLER
DERNEĞİ

Ankara Fenerbahçeliler Derneği
Cinnah Caddesi No: 50/2 Çankaya/ANKARA
T: +90 312 926 14 99

www.ankarafbd.org

ankarafbd

MAG davet

BANU ÇARMIKLI

MURAT-NAZLI ÇARMIKLI GEZER

ÖNER KOCABEYOĞLU, ZEYNEP BODUR OKYAY

SİNAN TEMO, HAKAN ÇARMIKLI, SERDAR BİLGİLİ

Sanat Sokağa Çıktı

Artweeks İstanbul'un
"Collectors" edisyonu,
Akaretler Sıraevler'de
gerçekleşen özel ön izleme
davetiyle sanat ve cemiyet
dünyasını bir araya getirdi.

Bilgili Holding Yönetim Kurulu Başkanı Serdar Bilgili, holding CEO'su Sinan Temo, holding COO'su Bora Ercantürk, Artweeks İstanbul kurucularından Sabiha Kurtulmuş ve Kale Grubu Başkanı ve CEO'su Zeynep Bodur Okyay'ın ev sahipliğinde gerçekleşen gecede sekiz yüzü aşkın davetli ağırlandı. Etkinlik kapsamında üç özel sanat koleksiyonu, müze dışındaki bir alanda ilk kez sanatseverlerin ziyaretine açıldı. Akaretler'in tarihi dokusuyla sergilenen eserler arasında kurulan sanatsal diyalog, davetliler tarafından ilgiyle takip edildi. ■



ŞERİFE BİLGİLİ-ERCANTÜRK



TUĞÇE PEKSAYAR, GÜLBİN SİMİTÇİOĞLU



TÜRKAN ÖZİLHAN



SABİHA KURTULMUŞ



CAN EKŞİOĞLU, TANSİ MERMERÇİ, SİNAN EKŞİOĞLU

Artweeks Istanbul, "Collectors" edisyonuyla Türkiye'nin önemli özel sanat koleksiyonlarını Akaretler'in tarihî atmosferinde sanatseverlerle buluşturdu.



AYKUT-MEHTAP FERAH



MELİS AĞAZAT, LEYLA GEDİZ, ELİF URAS



ENDER MERCERCİ



ALİ GÜRSOY, CENK EYÜPOĞLU



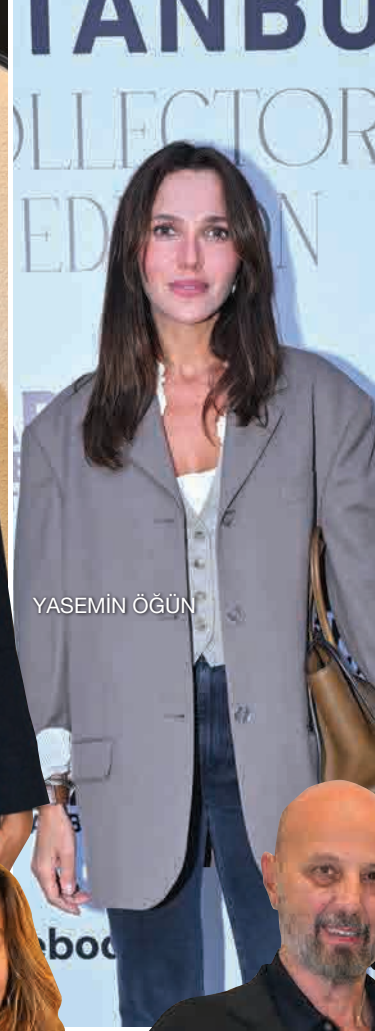
ASLI PAMİR



ECE, AYŞE EGE



MELİS BİRKAN



YASEMİN ÖĞÜN



LARA ERSU



DERİN MERMERÇİ, MURAT ASLAN



ASLIGÜL ATASAGUN



GÖKHAN ÇARMIKLI, BAHAR TANGIR

Sekiz yüzü aşkın davetlinin katıldığı özel ön izleme, sanat ve cemiyet dünyasını aynı çatı altında bir araya getirdi.



MAG[®]

Mimari-Dekorasyon

İç mekânlarda fark yaratan yaklaşımlar,
ustalıkla işlenmiş detaylar ve yeni nesil estetik anlayışı
MAG Mimari-Dekorasyon sayfalarında hayat buluyor...



EMBA®
PEYZAJ

Doğadan İlham Alıyoruz



İNCEK / ANKARA



+90 532 409 23 36



www.embapeyzaj.com



[@embapeyzaj](https://www.instagram.com/embapeyzaj)



Barış Küpçü
baris@movemimarlik.com.tr



MOVE MİMARLIK'TAN

Orkun Bey'in 90 m²lik Ofisi

Cubes Ankara projesinde hayata geçirilen bu özel ofis, yalnızca estetik bir tasarım sunmakla kalmıyor; aynı zamanda kullanıcısının ihtiyaçlarına uygun işlevselliğiyle de öne çıkıyor. MOVE İç Mimarlık imzası taşıyan bu proje, Orkun Bey için modern yaşam ve çalışma alanlarının mükemmel bir birleşimini temsil ediyor.

Daha Az Alanda Daha Çok Konfor
90 m²lik ofis alanını ele alırken, her metrekarenin akılcıca kullanılması gerektiği bir gerçek. MOVE İç Mimarlık ekibi, bu sınırlı alanı verimli bir şekilde değerlendirerek genişlik hissi uyandıran, ferah ve işlevsel bir ortam yaratmayı başardı. Tasarım sürecinde doğal ışığın maksimum seviyede kullanılmasına özen gösterildi. Böylece ofis, gün boyu enerji dolu bir atmosfer sunuyor.

Detaylarda Saklı İhtişam

Ofisin tasarımında kullanılan malzemeler ve renk seçimleri, sofistike bir şıklık sağlıyor. Doğal tonların ağırlıkta olduğu renk paleti, mobilyalarda kullanılan kaliteli materyallerle birleşerek hem profesyonel hem de sıcak bir ambiyans yaratıyor. Minimalist çizgilerden ilham alan mobilyalar, alanın düzenini bozmadan işlevselliği ön planda tutuyor.



Aynı zamanda, hareketli bir iş hayatının ihtiyaçlarını karşılayacak depolama alanları ve ergonomik çalışma istasyonları da projeye dahil edilmiş. Bu detaylar, ofisin sadece şık bir tasarım değil, aynı zamanda kullanıcı dostu bir alan olduğunu gösteriyor.

Marka ve Kullanıcı İhtiyaçlarının Denge Noktası

MOVE İç Mimarlık, proje boyunca Orkun Bey'in ihtiyaçlarını ve beklentilerini ön planda tutarak kullanıcı odaklı bir yaklaşım sergiledi. Ofis tasarımı, hem modern iş dünyasının dinamiklerini hem de kullanıcısının kişisel zevklerini yansıtıyor. Tasarımda her detay, Orkun Bey'in profesyonel kariyerine eşlik edecek bir konfor ve estetik sunmak üzere planlandı.

MOVE İç Mimarlık'ın İmzası: İnovasyon ve Zarafet

MOVE İç Mimarlık, iç mimari projelerinde her zaman yenilikçi çözümleri ve zarif dokunuşlarıyla fark yaratıyor. Cubes Ankara'daki bu ofis projesi, şirketin modern iç mimari tasarımında ulaştığı yüksek standardı bir kez daha ortaya koyuyor. Yaratıcılıkla işlevselliğin buluştuğu bu ofis, hem profesyonel bir çalışma alanı hem de keyifli bir yaşam alanı olarak Orkun Bey'in ihtiyaçlarını fazlasıyla karşılıyor.

Bu proje, yalnızca Cubes Ankara'nın değil, aynı zamanda MOVE İç Mimarlık'ın da vizyonunu en iyi şekilde temsil eden bir örnek. Şehir yaşamına modern bir dokunuş kazandıran bu özel tasarım, kullanıcılarını etkilemeye ve onlara ilham vermeye devam edecek. ■





Lawsons & Daughters Solaris: Batı Londra'da Park Manzaralı Lüksü Yeniden Tanımlayan Gizli Cennet

Batı Londra'nın sakin ve yeşil dokusu içinde lüks yaşamı yeniden tanımlayan Solaris projesi, seçici alıcılara merkezî konumdan ödün vermeden ayrıcalıklı bir yaşam kapısı aralıyor.

Londra'nın merkezindeki birinci sınıf gayrimenkul piyasası değişimini sürdürürken, seçici alıcılar artık geleneksel adreslerin ötesine geçerek, merkezî konumundan ödün vermeden geniş yaşam alanı, mahremiyet, yeşillik ve topluluk hissi sunan evleri arıyor. Batı Londra'da bu arayış, peyzajlı bahçeler ve su öğeleri arasında konumlanan sekiz dönümlük White City Living'e çıkıyor.

Mahallenin zirvesinde, Elite Collection konutlarını da bünyesinde barındıran Solaris binaları yer alıyor. Yaklaşık kırk yıllık uzmanlığıyla Batı Londra'nın butik gayrimenkul şirketlerinden Lawsons & Daughters tarafından pazarlanan proje, özenli mimariyi, sofistike iç mekânları ve kapsamlı olanakları bir araya getiriyor.

Lawsons & Daughters Satış Direktörü Paul Cook, "Berkeley Group; yeşil alanlar, wellness anlayışı ve üst düzey tasarımın

iç içe bulunduğu bir ekosistem yarattı. Solaris binalarında mesele yalnızca mimarinin ölçeği değil, aynı zamanda mekânların günlük yaşam için ne kadar işlevsel bir şekilde kurgulanmış olduğudur." diyor.

Mimari Ustalık ve Kişiselleştirilmiş İç Mekânlar

Tek yatak odalı sülülerden üç ve dört yatak odalı rezidanslara kadar uzanan Solaris projesinde; doğal ışık, orantı ve açık hava alanları tasarımın merkezinde yer alıyor. Daha geniş konutlarda ise iki ve üç cepheli yerleşimler, büyük pencereler ve Londra manzaralı özel balkonlar öne çıkıyor.

Elite Collection; Miele ankastrerler, Caple soğutucular, gelişmiş yüzey kaplamaları ve geniş özel teraslarla standartları üst seviyeye taşıyor. En üst katlardaki Sky Villaları ve Beach Club rezidansları ise olağanüstü bir genişlik ve esneklik sunuyor.



Solaris binaları; mimariyi, yeşili, wellness'ı ve bağlantısallığı kendine özgü bir Batı Londra ortamında bir araya getiriyor.

Dört Mevsim Özel Üyelik Kulübü

Konut sakinleri; sonsuzluk havuzu, cabana'lar ve zeytin ağaçlarının bulunduğu on birinci kattaki beach club'ın yanı sıra Minus One Club'ın sineması, oyun alanları ve wellness tesisleri dâhil olmak üzere 39000 fit karelik sosyal yaşam alanına erişebiliyor.

17 metrelik kapalı yüzme havuzu, hidroterapi SPA'sı, spor salonu ve özel çalışma alanları da konfor ve kolaylık odaklı yaşam tarzını destekliyor.

Batı Londra Avantajı

Wood Lane ve White City metro istasyonlarının, Londra genelinde mükemmel ulaşım bağlantıları sağlamasının yanı sıra Paddington ve Elizabeth hattı da Heathrow'a kolay erişim imkânı sunuyor.

Television Centre ve Soho House yakın çevrede yer alıyor. Imperial College London'ın genişleyen White City kampüsü ise, bölgenin giderek güçlenen kültürel ve inovasyon odaklı kimliğine değer katıyor.

Solaris binaları; mimariyi, yeşili, wellness'ı ve bağlantısallığı kendine özgü bir Batı Londra ortamında bir araya getiriyor. ■



lawsons & daughters

www.ld.london



NEDRET TUNCER ALİCİKOĞLU , HANDE EKİZ

Tünel İç Mimarlık Çağdaş İstanbul Zarafeti

Tünel İç Mimarlık'ın kurucuları Nedret Tuncer Alicikoğlu ve Hande Ekiz; tasarım ve uygulamasını üstlendikleri, Arnavutköy manzarasını iç mekâna taşıyan projelerinin detaylarını MAG Okurları ile paylaşıyor.

FOTOĞRAFLAR: BATU ÖZER

Ö

ncelikle kendinizden ve Tünel İç Mimarlık'tan bahsederek başlar mısınız?

Tünel İç Mimarlık, Nedret Tuncer Alicikoğlu ve Hande Ekiz tarafından İstanbul'da kurulmuştur.

Yirmi beş yıldır yurt içi ve yurt dışında farklı alanlardaki tüm projelerinde hacimler arası tünellerden geçerek, sürdürülebilir bir yaklaşım ve imza tasarımlarıyla mekânlara değer katmayı hedeflerken, form, fonksiyon, deneyim ve konforu dengeli bir biçimde vurgulayarak mekânlara öncülük eden bir firmayız.

Firmamız, güven ve kalite odaklı; vizyoner, sürdürülebilir, esnek, yaratıcı ve işlevsel projeler üretir. Müşterilerinin isteklerini karşılayacak kapsamlı bir hizmet sunmak için farklı ekipleri bünyesinde barındırır. Potansiyel müşteri kitlemiz; konut sahipleri, ticari işletmeler, ofis ve kurumsal firmalar ve bunun yanı sıra gayrimenkul geliştiricileri, mimarlık ofisleri ile yatırımcılardır.

Arnavutköy projenizde, sıcak minimalizm ve modern lüks tarzlarının dengeli uyumu göze çarpıyor. Burada ana tasarım felsefeniz neydi?

Projemizin tasarım kimliğini "çağdaş İstanbul zarafeti" olarak özetleyebiliriz. Doğal ve nötr bir renk paleti -örneğin televizyon arkası chevron ahşap ve koridorlardaki ahşap yüzeyler- çok modern mimarinin sertliğini yumuşatıyor. Dikey flüteli paneller, mekânda yükseklik ve zarif bir ritim yaratıyor. Ayna kullanımı, farklı bir perspektiften Boğaz manzarasını evin içine taşımış oluyor. Mobilyalarda oran, form ve dokunun öne çıkması dikkat çekiyor.

Nasıl bir mekân kurgusu tasarladınız? Manzaranın iç mekânın bir parçası hâline gelmesi, malzeme paleti, ılık dengesi hakkında neler söylemek istersiniz?

Projenin en güçlü fikri, İstanbul Boğazı'nın incisi Arnavutköy'de bulunan bu dubleks yalı dairesinin manzarasını iç mekânın bir parçası hâline dönüştürmekti.



Boğazı, pencereden görülen bir görüntü olmaktan çıkıp tasarımın ana malzemelerinden biri hâline getirirken manzara ile rekabet etmeyen, onu tamamlayan, zamansız bir yaşam atmosferi yarattık. Nötr tonların sakinliği; doğal ahşabın sıcaklığı, siyahın grafiksel etkisi ve katmanlı aydınlatma ile dengelendi. Ayna, ritmik yüzeyler ve süreklilik gösteren malzeme kullanımı sayesinde mekânlar arasında görsel bir akış oluşturduk. Sonuç olarak çağdaş çizgide, sıcak, sofistike ve zamansız bir İstanbul yaşam alanı tasarladık.

Yatak odasındaki tavana gizlenen televizyon sistemi gibi teknik detaylarla, teknolojiyi şık bir şekilde tasarıma entegre ettiniz. Bunlar hakkında bilgi verir misiniz?

Üst kat yatak odasında kullandığımız sistem aslında teknolojiye eve eklemek değil, onu mimarinin görünmez bir parçası hâline getirmektir. Özellikle Arnavutköy, Kuleli ve iki köprü manzarası gibi çok güçlü doğal ve şehirselle değere sahip bir evde bu yaklaşım çok önemli. Zira bu evdeki en değerli duvar dekoru her iki katta da İstanbul manzarası. Sabit bir televizyon, bu manzarayı sürekli bölen siyah ve görsel olarak ağır bir yüzey oluşturunca. Dolayısıyla burada teknoloji manzarayla rekabet etmiyor; manzaraya hizmet ediyor. Lüks bir konutta artık yalnızca mermer, ahşap, özel mobilya ve marka kullanımı yeterli değil. Teknolojinin mekânla ne kadar iyi bütünleştiği de lüks algısının önemli bir parçası.

Banyo tasarımlarında nasıl bir atmosfer yaratmak istediniz?

Üst kat ebeveyn banyoda küveti manzara kotunu dikkate alarak konumlandırdık; böylece küvetin üst hizasından Boğaz manzarasının algılanmasını sağlayarak günlük banyo deneyimini İstanbul panoraması ile bütünleştirdik. Duş alanını oldukça geniş tutarak rainshower kullanımı ile konforu destekledik. Lavabo ünitesini diğer duvara entegre ederek Arnavutköy manzarasını içeri alan görüş aksını koruduk. Doğal taş dokusunu kullanarak mekâna özel bir SPA havası kazandırdık.

Bu projede sizin için “Tünel İç Mimarlık”ın imza dokunuşu” diyebileceğiniz, projeyi tam anlamıyla tamamlayan favori bir detay veya köşe var mı?

Bu evin neredeyse her köşesi o kadar keyifli ki seçim yapmak çok zor. Çalışma odasından tutun, duş alırken bile, her iki katta, her köşeden manzaraya hâkim bir konut. Tek bir cümle ile özetlersek “Manzarayı bir pencere görüntüsü olmaktan çıkarıp, günlük yaşam ritüelinin bir parçasına dönüştürdük.” diyebiliriz. ■





Yaşam Alanlarında Kurumsal Dönüşüm Nova Prime Yönetim Hizmetleri

Günümüzün karma yaşam projelerinde ve sitelerde profesyonel yönetimi stratejik bir işletmecilik olarak ele alan Nova Prime Yönetim Hizmetleri kurucuları Mehtap Namlı ve Mehmet Can Göztepe; yaşam alanlarının geleceğini ve sektördeki dönüşümü anlatıyor.

Ö

ncelikle kendinizden ve Nova Prime Yönetim Hizmetlerinden bahseder misiniz?

Nova Prime Yönetim Hizmetleri olarak konut siteleri, rezidanslar, karma yaşam projeleri ve ticari alanlara profesyonel yönetim hizmetleri sunuyoruz.

Bizim için profesyonel yönetim; yalnızca aidat toplamak, personel çalıştırmak veya teknik arızalara müdahale etmekten ibaret değil. Bir yaşam alanının finansal, teknik, idari ve operasyonel bütün süreçlerini tek bir sistem içerisinde yönetmek gerekiyor. Bu nedenle Nova Prime'ı bir "site yönetim firması"ndan çok, yaşam alanları için profesyonel işletme ve yönetim çözüm ortağı olarak konumlandırıyoruz.

Profesyonel site yönetimine neden ihtiyaç duyuluyor?

Günümüzde özellikle büyük konut projeleri artık küçük birer işletme niteliğinde. Yüzlerce bağımsız bölümün bulunduğu bir projede güvenlik, temizlik, teknik bakım, peyzaj, enerji yönetimi, personel, tedarikçiler, bütçe, tahsilat ve sakin iletişimi gibi çok sayıda süreç aynı anda yürütülüyor. Bu büyüklükteki yapıların yalnızca iyi niyetle veya geleneksel yöntemlerle yönetilmesi giderek zorlaşıyor. Profesyonel yönetimin temel farkı burada ortaya çıkıyor: Kişilere bağlı bir sistem yerine, kuralları, bütçesi, raporlaması ve denetim mekanizması olan kurumsal bir yapı oluşturmak.

Nova Prime'ı diğer yönetim firmalarından ayıran temel özellik nedir?

Biz öncelikle her projeyi kendi dinamikleri içerisinde değerlendiriyoruz. Çünkü elli bağımsız bölümlü butik bir sitenin ihtiyaçlarıyla; yüzlerce bağımsız bölümü, sosyal tesisleri, güvenlik organizasyonu ve geniş teknik altyapısı bulunan bir projenin ihtiyaçları aynı değil.

Göreve başladığımızda ilk olarak projenin mevcut durumunu analiz ediyoruz. Bütçesini, sözleşmelerini, personel yapısını, teknik sistemlerini, enerji tüketimini ve operasyonel süreçlerini inceliyoruz. Ardından, projeye özel bir yönetim modeli ve işletme standardı oluşturuyoruz. Amacımız yalnızca mevcut düzeni devam ettirmek değil; daha verimli, daha şeffaf ve sürdürülebilir bir sistem kurmak.

Site sakinlerinin en fazla önem verdiği konulardan biri aidatlar. Bu konuda nasıl bir yaklaşımınız var?

Aidat konusu doğal olarak en hassas konuların başında geliyor. Ancak burada yalnızca "aidatı düşürmek" üzerinden hareket etmenin doğru olmadığını düşünüyoruz. Önemli olan, toplanan kaynağın doğru ve verimli kullanılmasıdır. Biz önce projenin gerçek işletme maliyetini ortaya çıkarıyoruz. Gereksiz giderleri tespit ediyor, tedarikçi sözleşmelerini inceliyor, enerji

ve personel maliyetlerini analiz ediyoruz. Sonrasında mümkün olan alanlarda tasarruf sağlıyoruz ancak bunu hizmet kalitesini düşürerek yapmıyoruz. Bizim yaklaşımımız çok net: Doğru bütçe, kontrollü harcama ve şeffaf raporlama. Kat maliki, ödediği aidatın nereye harcadığını açık şekilde görebilmeli.

Şeffaflık sizin için ne ifade ediyor?

Profesyonel yönetimin temelinde güven vardır; güvenin temelinde ise şeffaflık. Gelir ve giderlerin kayıt altında olması, yapılan harcamaların belgelenmesi, bütçe gerçekleştirmelerinin takip edilmesi ve yönetim kuruluna düzenli raporlama yapılması bizim sistemimizin temel parçalarıdır. Aynı zamanda sakin iletişimini de çok önemsiyoruz. İnsanların yalnızca sorun yaşadıklarında yönetimle iletişim kurduğu bir sistem yerine, düzenli olarak bilgilendirildiği bir yapı oluşturmayı hedefliyoruz. Çünkü iyi yönetilen bir projede insanlar yalnızca ne yapıldığını değil, neden yapıldığını da bilmelidir.

Teknolojiyi yönetim süreçlerinde nasıl kullanıyorsunuz?

Teknoloji bizim için artık bir tercih değil, profesyonel yönetimin zorunlu bir parçası. Aidat ve borç takibinden sayaç okumalarına, duyurulardan finansal raporlamaya kadar birçok sürecin dijital ortamda yürütülmesini sağlıyoruz. Ancak dijitalleşmeyi yalnızca bir uygulama kullanmak olarak görmüyoruz. Asıl önemli olan, veriyi doğru kullanabilmek. Örneğin; enerji tüketimlerini dönemsel karşılaştırmak, giderlerdeki olağan dışı artışları tespit etmek veya bütçe gerçekleştirmelerini düzenli takip etmek yöneticinin çok daha hızlı ve doğru karar almasını sağlıyor.

Bir projeyi devraldığınızda ilk olarak ne yapıyorsunuz?

İlk dönem bizim için oldukça önemli. Öncelikle mevcut durumun fotoğrafını çekiyoruz. Mali yapı, banka hesapları, borç ve alacaklar, mevcut sözleşmeler, personel, teknik sistemler, bakım süreçleri, güvenlik organizasyonu, temizlik ve peyzaj hizmetleri ayrı ayrı inceleniyor. Daha sonra acil müdahale edilmesi gereken konular ile orta ve uzun vadeli konuları birbirinden ayırıyoruz. Böylece yönetim kuruluna yalnızca sorunları gösteren değil, aynı zamanda çözüm ve uygulama takvimi içeren bir yol haritası sunuyoruz.

Yönetim kurullarıyla çalışma modeliniz nasıl?

Biz yönetim kurulunun yerine geçen değil, yönetim kurulunun aldığı kararları profesyonel biçimde uygulayan ve karar alma süreçlerine veri sağlayan bir yapı olarak çalışıyoruz. Yönetim kurulu stratejik karar mekanizmasıdır. Nova Prime ise bu kararların sahada uygulanmasını, takip edilmesini, raporlanmasını ve operasyonun sürdürülebilir şekilde yürütülmesini sağlar. Böylece gönüllülük esasına göre görev yapan yöneticilerin günlük operasyonlarla uğraşmak zorunda kalmadığı, daha kurumsal bir yönetim modeli ortaya çıkarır.

Sizce başarılı bir site yönetiminin göstergesi nedir?

Biz başarıyı yalnızca şikâyet sayısının azalmasıyla ölçmüyoruz. Bütçe disiplininin sağlanması, tahsilat oranlarının yükselmesi, teknik arızaların azalması, planlı bakım sisteminin kurulması, enerji tüketiminin kontrol edilmesi, tedarikçi performansının yükselmesi ve sakin memnuniyetinin artması bizim için önemli göstergeler. Fakat bütün bunların üzerinde bir kriter daha var: Gayrimenkulün değerini korumak ve mümkünse arttırmak. Çünkü iyi yönetilen bir proje ile kötü yönetilen bir proje arasındaki fark zaman içerisinde doğrudan gayrimenkul değerine yansıyor.



MEHMET CAN GÖZTEPE, MEHTAP NAMLI

“360° yaşam merkezi yönetimi” yaklaşımınızdan biraz bahseder misiniz?

Bir projeyi yalnızca fiziksel yapılardan oluşan bir alan olarak görmüyoruz. Yatırımcıdan yönetime, kat malikinden kiracıya, çalışandan ziyaretçiye kadar projeye temas eden herkes bu ekosistemin bir parçası. Dolayısıyla iyi yönetimin sonucunda hizmet kalitesi yükseliyor, kullanıcı memnuniyeti artıyor, projenin marka değeri güçleniyor ve sonuç olarak gayrimenkul değerine olumlu katkı sağlanıyor. Biz buna 360° yönetim anlayışı diyoruz. Yani yalnızca bugünün sorunlarını çözmek yerine projenin gelecekte nerede olması gerektiğine de bakıyoruz.

Nova Prime’in gelecek hedefi nedir?

Hedefimiz yalnızca yönettiğimiz proje sayısını arttırmak değil. Biz kontrollü ve sürdürülebilir büyümeyi önemsiyoruz. Her yeni projede aynı hizmet standardını sağlayabilmek, güçlü bir ekip oluşturmak, teknolojiyi daha fazla kullanmak ve ölçülebilir yönetim sistemlerini geliştirmek istiyoruz. Uzun vadede Nova Prime isminin sektörde şeffaflık, kurumsallık, güven ve kaliteli yönetim ile özdeşleşmesini hedefliyoruz.

Son olarak site yönetimlerine ve kat maliklerine ne söylemek istersiniz?

Bir gayrimenkul satın aldığınızda aslında yalnızca bir daire satın almıyorsunuz; aynı zamanda ortak alanları, teknik altyapısı ve hizmetleri bulunan büyük bir yapının ortağı oluyorsunuz. Bu nedenle binanın nasıl yönetildiği, zaman içerisinde dairenizin nasıl görüldüğü kadar önemli hâle geliyor. Bizim yaklaşımımız çok basit: İyi yönetim bir gider değil, gayrimenkulün değerini koruyan bir yatırımdır. Nova Prime olarak hedefimiz de yönettiğimiz her projeyi yalnızca bugünün ihtiyaçlarına göre işletmek değil; geleceğe daha güçlü, daha düzenli ve daha değerli şekilde taşımaktır. ■



MUSA CEYLAN



BERK OKTAY



SEVİL YALÇIN, İSMAİL ATAKAN



ZÜLKÜF KARAKOÇ, HAKAN CEYLAN

Sky Zenith İncek Büyük Final Lansmanı

İnşaat sektörünün köklü isimlerinden Karakoç Group, Ankara'nın prestijli bölgesi İncek'te hayata geçirdiği Sky Zenith İncek projesinin büyük final lansmanına ev sahipliği yaptı.

Karakoç Group Yönetim Kurulu Başkanı Zülküf Karakoç'un ev sahipliğinde gerçekleştirilen etkinlikte, projenin sınırlı sayıda dairesi, lansmana özel fiyat avantajları ve ödeme seçenekleri katılımcılarla paylaşıldı. Çankaya İncek Mahallesi'ndeki proje alanında düzenlenen organizasyona iş dünyasından ve gayrimenkul sektöründen çok sayıda davetli, projenin reklam yüzü Berk Oktay ile birlikte katıldı. Ziyaretçiler, Ankara'nın yeni ikon adaylarından biri olarak öne çıkan Sky Zenith İncek'in daire seçenekleri hakkında yetkililerden bilgi alma fırsatı buldu. ■



BURHAN ESER

Ankara'nın yeni ikon adaylarından Sky Zenith Incek'in, projenin reklam yüzü Berk Oktay'ın da katılımıyla yaptığı büyük final lansmanında, sınırlı sayıdaki daireler lansmana özel fiyat avantajları ve ödeme seçenekleriyle satışa sunuldu.



HASAN, KANAN ÖZER



İnşaat sektörünün önde gelen isimlerinden Karakoç Group, Zülküf Karakoç'un ev sahipliğinde düzenlenen Sky Zenith Incek final lansmanında gayrimenkul yatırımcılarını ve iş insanlarını bir araya getirdi.



MASSE

SURFACE
STUDIO



masse.com.tr

T-ONE
by **Kale**



evpoint Zahmetsiz Konfora Yerleşmek

Ankara'nın merkezinde lüksü ve konforu yeni nesil bir kiralama anlayışıyla buluşturan Hakan Ögütçü, kurucusu olduğu evpoint'in ayrıcalıklarını MAG Okurları için anlatıyor.

Kullanılması gereken her türlü malzeme gerek binalarımızın yapımında gerekse çevre semtlerdeki dairelerimizin dekorunda evpoint'in ismine yakışacak şekilde seçilmiştir.

N

edir evpoint? Sunduğunuz bu sistemi klasik emlakçılıktan ayıran temel farklar nelerdir? evpoint, konforu ve lüksü bir araya getiren yeni nesil bir konsept yaşam ve kiralama firmasıdır. Temel amacımız, Ankara'nın en merkezi ve gözde lokasyonlarında beş yıldızlı otel ve rezidans

konforunu tamamen ev ortamında sunmaktır.

Biz mülk kiralayan geleneksel bir emlakçı değil, doğrudan sunduğumuz mekânların arkasında duran, yüksek standartlı iç mimari tasarımlara sahip daireleri yöneten kurumsal bir yaşam platformuyuz.

evpoint'in sağladığı kolaylıklar nelerdir?

evpoint olarak, konut sakinlerimizin hayatını her aşamada kolaylaştıracak ayrıcalıklı hizmetler tasarladık: Evlerimizin tamamında bulunan Rainsoft su arıtma sistemleri sayesinde, çeşmelerden, doğrudan kaynak suyu kalitesinde içme suyu sağlıyoruz. Alanında uzman ustalarımızdan oluşan teknik ekibimizle, yaşanabilecek her türlü arıza ve tamirat ihtiyacında hızlıca yerinde çözüm sunuyoruz. Yoğun bir tempoda yaşayan sakinlerimiz gün içinde evde olmadıklarında kargolarını teslim alıyor, müsait olduklarında kendilerine teslim ediyoruz. Kiracılarımıza havaalanı transferi, kuru temizleme, temizlik gibi konularda yardım ve yönlendirmeler için "Komşu Asistanı" adı altında, işinde uzman bir çalışanımız da bulunuyor.

evpoint tam olarak kimlerin hayatını kolaylaştırmak için var?

Genel olarak bürokratlar, eğitim için Ankara'ya gelen öğrenciler, doktorlar ve eğitim görevlileri bizim kiracılarımız oluyor. Bu profildeki misafirlerimiz, şehrin hareketli temposunda ev kurma, eşya dizme ya da uzun süreli tadilat ve bakım işleriyle vakit kaybetmek istemiyor. Onların hayatını kolaylaştırmak; kendilerine ve ailelerine beş yıldızlı otel konforunda ama tamamen ev sıcaklığında, güvenli, nezih ve hemen taşınabilecekleri hazır yaşam alanları sunmak için varız.

Son dönemde değişen ekonomik koşullar ve konut piyasasındaki dalgalanmalar göz önüne alındığında, mülk satın almak yerine evpoint modelini tercih edenlerin motivasyonları genelde neler oluyor?

evpoint modelinde misafirlerimiz; büyük bütçeler harcayıp ev döşemekle, tadilatla ya da uzun vadeli borçlanmalarla vakit

kaybetmiyorlar. 6, 9 veya 12 aylık periyotlarla kiraladıkları, estetik ve altyapı açısından en üst düzeyde hazırlanmış bu daireler sayesinde hem bütçelerini esnek yönetiyorlar hem de sıfır zahmetle doğrudan "hazır bir konfora" yerleşmiş oluyorlar.

Yeni nesil kiracılar artık dijital ve hızlı çözümler talep ediyor. Kiralama süreçlerinizde, mülklerin gösteriminde veya teknik servis, talep yönetiminde yapay zekâ ve dijital altyapılardan nasıl yararlanıyorsunuz?

Yeni nesil kiracı profiline hız ve dijitalleşme odaklı olduğunun bilincindeyiz. evpoint olarak kurumsal altyapımızı bu beklentiye uygun şekilde şekillendiriyoruz. Web sitemiz üzerinden misafirlerimiz aktif portföyümüzdeki 1+1, 2+1, 3+1 dairelerimizi, teraslı veya bahçeli alternatiflerimizi detaylıca inceleyebilir, kiralama talep formları ve WhatsApp iletişim hattımız üzerinden süreçlerini hızla başlatabilirler.

Ayrıca operasyonel süreçlerimizde; teknik servis talepleri, kargo takipleri ve müşteri geri bildirimleri dijital olarak kayıt altına alınarak en kısa sürede ilgili ekiplerimize yönlendirilir. Dijital kanalların sağladığı bu hız ve şeffaflık, kiracılarımızın taleplerine anında yanıt vermemizi ve zaman kaybetmeden pratik çözümler üretmemizi sağlamaktadır.

Son olarak; yeni projenizden de bahseder misiniz?

Bahçelievler'de yeni bir bina projemiz bulunuyor. Temel sistemimiz yine aynı kalacak ancak bu projede farklı ve yenilikçi bir uygulamaya imza atıyoruz: Kiraya her şey dâhil bir konsept sunuyoruz.

Biliyorsunuz, özellikle öğrenciler veya çalışanlar için ev kiralamanın arkasından gelen elektrik, su, internet gibi fatura süreçleri ve abonelik koşturmacaları oldukça yorucu olabiliyor. Bahçelievler'deki yeni binamızda bu kalıntıları tamamen ortadan kaldırıyoruz. Tek bir kira bedelinin içerisinde ısınma, su, elektrik, internet ve diğer temel giderlerin hepsi dâhil olacak. Kiracılarımız hiçbir ek prosedürle uğraşmadan, sadece valizlerini alıp konforlu bir şekilde yerleşebilecekler. Şimdiden bunun için çok olumlu geri dönüşler alıyoruz. ■



NİLAY ÖZENBAY

Malzemenin ve Umudun Hacim Kazandığı Yer

Malzemenin anlatıdaki dönüştürücü gücünü çocuksu formlar ve anıtsal dokularla buluşturan heykel sanatçısı Nilay Özenbay, üretim sürecinin arkasındaki sanatsal felsefeyi MAG Okurları için aktarıyor.

Heykelle kurduğunuz bağın ilk başladığı anı hatırlıyor musunuz? Sizi diğer sanat disiplinlerinden çok heykele çeken neydi? Heykelle bağım, malzemeye dokunup ona kendi ellerimle biçim verebildiğimi fark ettiğim anda başladı. Üç boyutlu bir formun etrafında dolaşabilmek, ona farklı açılardan bakmak ve bir düşüncenin gerçekten hacim kazanmasına tanık olmak beni çok etkiledi. Resimde izleyici karşıdan bakar; heykelde ise eserle aynı alanı paylaşırsınız. Sanırım beni heykele en çok çeken şey de bu fiziksel ve gerçek ilişki oldu. Heykel benim için zamanla yalnızca bir sanat disiplini değil, kendimi ifade etmenin en doğal yolu hâline geldi.

İrfan Korkmazlar ve Ziyaeddin Nuriev gibi ustalarla çalışmak sanat anlayışınızı nasıl şekillendirdi?

Sanat eğitimim boyunca farklı dönemlerde çok kıymetli hocalarla çalışma fırsatım oldu. İrfan Korkmazlar ve Ziyaeddin Nuriev ile çalışmak bana malzemeyi tanımayı, sabrı, oranı ve heykelin temel disiplinini öğretti.

Daha sonra Işık Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Heykel Bölümü'nde eğitimimi tamamladım. Orada atölye hocamız Meriç Hızal'ın özellikle form, denge, kütle ve boşluk ilişkisine yaklaşımı benim heykel anlayışımı çok etkiledi. Bir eserin yalnızca güzel görünmesinin değil, her açıdan güçlü bir form oluşturmasının önemini daha iyi kavradım.



Bugün kendi görsel dilimi oluşturmuş olsam da geçmişte çalıştığım bütün bu hocalardan aldığım disiplinin ve form bilgisinin üretimlerimin temelinde hâlâ güçlü bir şekilde var olduğunu düşünüyorum.

New York'ta School of Visual Arts programına katılmıştınız. Peki, Türkiye'de heykeltıraş olmakla New York'ta sanat üretmek arasındaki en büyük fark sizin için neydi?

Kızım New York'ta okurken ben de bir dönem School of Visual Arts'ta atölye çalışmalarına katıldım. Bu dönem benim için bir üretim sürecinden çok, kendimi geliştirmek, farklı yaklaşımları gözlemlemek ve sanat ortamını yakından deneyimlemek açısından önemliydi. New York'ta sanatın çok daha özgür, disiplinler arası ve cesur bir şekilde ele alındığını görmek beni etkiledi. Farklı malzemelere, fikirlere ve ifade biçimlerine açık olmak konusunda bana yeni bir bakış açısı kazandırdı. Türkiye'deki eğitimim ve kültürel birikimim ise işimin duygusal tarafını besledi. Bugün kendi sanat dilimde bu iki deneyimin izlerini taşıdığımı düşünüyorum.

Hangi malzemelerle çalışıyorsunuz? Malzemenin, eserin anlatmak istediği şeyi değiştirdiğine inanıyor musunuz?

Uzun yıllar bronzla çalıştım; daha sonra fiberglass ve farklı yüzeylerle üretmeye başladım. Son dönemde ise özellikle paslanmaz çelik ve corten çelik üzerine yoğunlaşıyorum. Malzemenin eserin karakterini doğrudan değiştirdiğine inanıyorum. Aynı form, renkli bir yüzeyde daha oyuncu ve sıcak görünürken, ayna parlaklığındaki paslanmaz çelikte çok daha güçlü, çağdaş ve anıtsal bir kimliğe bürünebiliyor. Corten ise zamana, doğaya ve yaşanmışlığa dair bambaşka bir duygu taşıyor. Bu nedenle artık malzemeyi yalnızca üretim aracı olarak değil, anlatının bir parçası olarak görüyorum.



İşlerimde bir miktar mizah, oyun ve çocuksu özgürlük olmasını seviyorum ama onları yalnızca sevimli objeler olarak görmüyorum.

Eserlerinizde çocuk figürleri, yuvarlak formlar, kalpler ve canlı renkler oldukça baskın. Bu görsel dil nasıl oluştu?

Bu dil, zaman içinde çok doğal biçimde oluştu. Çocuk figürlerindeki saflık, merak ve hayata doğrudan bakabilme hâli beni hep etkiledi. Yuvarlak formları seviyorum; bana daha sıcak, daha insani ve kucaklayıcı geliyorlar.

Kalpler, yazılar ve renkler ise zaten hayatımın içinde olan duyguların bir uzantısı. İşlerimde bir miktar mizah, oyun ve çocuksu özgürlük olmasını seviyorum ama onları yalnızca sevimli objeler olarak görmüyorum. Benim için hepsinin altında insanın yaşama tutunması, sevmesi, düşmesi ve tekrar ayağa kalkması var.

Peki, Nilay Özenbay'ın sanatında dünyaya söylemek istediği tek bir cümle olsaydı, bu ne olurdu?

“Hayatın bütün sertliğine rağmen sevgiyi, umudu ve yaşama sevincini kaybetme.” ■



KUTLUHAN, NAZ DEMİRKILIÇ



KORAY HELVACIOĞLU, NİHAN ÇETİNKAYA, HELİN ÖZÇELİK



BERİL ÇAVUŞOĞLU, HELİN ÖZÇELİK

Bodrum'un Mavisinde Keyifli Buluşma

MAG PR Solutions ve Atlas Real Estate London, yoğun istek üzerine Bodrum'da yeniden bir davet verdi.

MAG Genel Yayın Yönetmeni Beril Çavuşoğlu ve Helin Özçelik ev sahipliğindeki davette cemiyet hayatından tanınan simalar ve iş dünyasının önde gelen isimleri bir araya geldi. Bodrum'un muhteşem atmosferi eşliğinde yoğun iş temposuna kısa bir ara veren konuklar, Atlas Real Estate London ekibinden Londra yatırımları hakkında bilgi aldı. Samimi bir ortamda gerçekleşen buluşmada davetliler ikramlar eşliğinde oldukça keyifli bir akşam geçirdi. ■



HUKUKÇU
FENERBAHÇELİLER DERNEĞİ

HUKUKÇU FENERBAHÇELİLER DERNEĞİ İRTİBAT BİLGİLERİ

www.hufeder.org • info@hufeder.org

Tel: +90 552 242 19 07 • +90 312 375 19 07

İlkadım Mahallesi Yeşilvadi Cad. No: 73/1 Çankaya /ANKARA



HUFEDER1907



hukukcufenerbahcelilerdernegi



Elif Pınar Karakoç Güz Süreçle Birlikte Büyüyen Formlar

Elleriyle şekil verdiği seramik dünyasında kendi özünü yeniden keşfeden, PinArt & More Studio'nun kurucusu Elif Pınar Karakoç Güz; taslaksız başlayan üretim sırlarını, “Benzemez” adlı eserinin derin felsefesini ve bilinmezlikle beslenen sanat yolculuğunu MAG Okurları için anlatıyor.

Sanatla yolunuz nasıl kesişti? Sanat üretmeye başlamanızın hikâyesini anlatır mısınız? Aslında benim sanatla olan ilişkim hayatımın çok daha erken dönemlerinde başladı. Ancak eğitim hayatım beni başka bir yöne götürdü. Finans eğitimi aldım ve bir süre finans alanında çalıştım. Zaman içerisinde bu çalışma hayatının beni oldukça yıprattığını hissetmeye başladım. Çocuklarımın doğumuyla birlikte hayatımın ritmi değişti. O dönemde içimde çok güçlü bir şekilde, ellerimle bir şeye hayat verme, ona şekil verme dürtüsü olduğunu fark ettim. Sanırım sanatla yeniden kurduğum bağın başlangıç noktası da buydu.

Bu yolculuk seramikle başladı. Seramik benim için çok özel bir yerdedi; aslında yarım kalmış ama hiç bitmemiş bir hikâye gibiydi. Ellerimle malzemeye dokunmak, ona biçim vermek ve başlangıçta yalnızca bir parça olan şeyin zaman içerisinde başka bir şeye dönüşmesini görmek beni çok etkiledi. Sonrasında farklı workshop'lara katıldım, online eğitimler aldım ve kendimi geliştirmeye devam ettim. Çocuklarım büyüdükçe ben de sanata daha fazla zaman ayırmaya ve bu alanı daha profesyonel bir şekilde hayatımın merkezine almaya başladım. Bugün kendi atölyemde üretmeye devam ediyorum. Geriye dönüp baktığımda bunun benim için bir anda verilmiş bir karar olmadığını görüyorum. Aslında hep içimde olan, zamanını bekleyen bir şeymiş. Çocuklarımla birlikte değişen hayatım, bana o tarafımı yeniden keşfetme fırsatı verdi.

Eserlerinizi üretirken nasıl bir süreç izliyorsunuz?

Önceden belirlediğiniz bir taslak ya da plan oluyor mu?

Aslında üretirken önceden oluşturduğum net bir taslak olmuyor. Bir esere başlarken onun sonunda nasıl görüneceğini çoğu zaman ben de bilmiyorum. Benim için üretim biraz eserle birlikte yol almak gibi. Başladığım bir form, yaptığım bir kıvrım beni başka bir yere götürebiliyor. O anda ortaya çıkan şey bir sonraki hareketimi belirliyor. Dolayısıyla üretim sürecim daha çok sezgisel ilerliyor. Belki de beni üretirken en çok heyecanlandıran şeylerden biri bu bilinmezlik. Baştan sonucunu bildiğim bir şeyi uygulamak yerine, süreç içerisinde eserin nereye evrileceğini görmek benim için çok daha değerli... Bazen başladığım yerle vardığım yer arasında büyük bir fark olabiliyor. Ama tam da o değişimin içinde benim o anki duygularım, düşüncelerim ve eserin kendi dili ortaya çıkıyor. Ben eseri yönlendirirken bir noktadan sonra eser de beni yönlendirmeye başlıyor.

“Benzemez” adlı eserinizin çıkış noktası nedir? Bu eserde ne anlatmak istediniz?

“Benzemez” aslında günlük hayatta gözlemlediğim bir şeyden ortaya çıktı. Kalabalığın içerisinde birbirimize ne kadar çok benzemeye başladığımızı düşünüyordum. Yüzlerimiz, seçimlerimiz, beğenilerimiz... Farkında olmadan birbirimize yaklaşıırken bizi biz yapan farklılıklarımızı ne kadar koruyabildiğimiz sorusu bende oluşmaya başladı. Oysa benim için insanı güzel ve özel yapan şey tam da bu farklılıklar. Bu nedenle “Benzemez”de birbirinden farklı kıvrımlar, dokular

ve renkler var. İlk bakışta birbirinden bağımsız gibi görünen bütün bu parçalar bir araya geldiklerinde aslında bir bütün oluşturuyorlar. Tıpkı insanlar gibi.

Eserde canlı renkler kullanırken alt katmanlarda griye doğru giden bir yapı var. Benim için o gri, birbirimize benzemeye başladığımızda kaybetmeye başladığımız özgünlüğü de temsil ediyor. Renkler ise bireyselliği, farklılığı ve insanın kendine ait olan tarafını taşıyor. Aslında “Benzemez” derken benim için olumsuz bir ifade yok. Tam tersine, benzememenin güzelliğini anlatıyor. Çünkü bizi bir araya getiren şey her zaman aynı olmamız değil; farklılıklarımızla yan yana durabilmemiz.

Neden özellikle üç boyutlu eserler üretmeyi tercih ediyorsunuz?

Eller benim için gerçekten çok önemli. Sanata ilk başladığımda da ellerimle bir şey yapma dürtüsünün bende çok yüksek olduğunu fark etmiştim. Günlük hayatıma baktığımda da ellerimi çok sık kullandığımı görüyorum. Dokunmak benim için gerçekten çok değerli bir his. Bu yüzden üç boyutlu eserlerde o dokunma hissi benim için çok güçlü. Katmanların arasında ellerimi gezdirmek, her bir kıvrımda farklı bir duyguya ya da düşünceye gitmek üretim sürecinin önemli bir parçası. Bir kıvrımın tek başına aslında hiçbir şey ifade etmemesi ama başka kıvrımlarla yan yana geldiğinde bambaşka bir ahenk oluşturması beni çok etkiliyor.

Üç boyutlu yüzeylerde ışıkla birlikte oluşan gölgeler de eserin sürekli değişmesine neden oluyor. Aynı eser, günün farklı saatlerinde ya da ona farklı bir açıdan baktığınızda başka bir duygu verebiliyor. Sanırım bütün bunlar nedeniyle düz bir yüzeyden çok, dokunabildiğim, katmanlarını hissedebildiğim ve kendi içinde hareket eden yüzeyler beni daha fazla içine çekiyor.

Eserlerinize renk verme süreciniz nasıl gelişiyor?

Renkleri önceden mi belirliyorsunuz?

Renk aslında bende tamamen eser bittikten sonra oluşuyor. Önceden oluşturduğum bir taslak olmadığı için rengini de başlangıçta belirlemiyorum. Zaten eseri üretme süreci biraz zaman alan bir süreç ve ben o süre boyunca eserle birlikte yaşıyorum. Form tamamlandığında ona bakıyorum ve renk bende o zaman oluşmaya başlıyor. Sanki eser, hangi renge ihtiyacı olduğunu o aşamada bana söylüyor. Bu nedenle renk benim için üretimden ayrı, sonradan verilmiş dekoratif bir karar değil. Formun bende bıraktığı hissin devamı... Renklerle ilişkim de tek bir duygu üzerinden ilerlemiyor. Bazen çok sakin, dingin tonlara çekiliyorum; bazen çok daha canlı ve güçlü renkler kullanmak istiyorum. Sanırım benim için renk, sükunetten coşkuya doğru ilerleyen bir devinim gibi. O anda eserin bende yarattığı duygu neyse renk de oradan çıkıyor. Bu nedenle aynı form başka bir zamanda karşıma çıksa belki onu tamamen başka bir renkte görmek isteyebilirim.

Bundan sonraki üretimlerinizde sizi nasıl bir süreç bekliyor? Geleceğe dair planlarınız neler?

Şu sıralar özellikle seramik duvar panoları üretme fikri beni çok heyecanlandırıyor. Seramiğin dokusunu ve üç boyutlu yapısını daha büyük yüzeylere taşıyarak, mekânla daha güçlü ilişki kuran işler üretmek istiyorum. Ama aslında gelecekle ilgili çok kesin planlar yapmayı sevmiyorum. Çünkü kendi

Aslında “Benzemez” derken benim için olumsuz bir ifade yok. Tam tersine, benzememenin güzelliğini anlatıyor.

üretim sürecimde de hayatımda da beni en çok besleyen şeylerden birinin süreç içerisinde karşıma çıkanlar olduğunu düşünüyorum. Bugün yaptığım işler bile başlangıçta tasarladığım bir sonuca göre ortaya çıkmıyor. Bir form diğerini, bir düşünce başka bir düşünceyi getiriyor. Sanırım geleceğe bakışım da biraz böyle. Yeni malzemeler, yeni yüzeyler, yeni ölçekler denemek ve üretmeye devam etmek istiyorum. Ama bütün bunların beni nereye götüreceğini şimdiden belirlemek istemiyorum. Ben geleceği tasarlamaktan ziyade yaşamayı seçiyorum. ■



Karakterli

Yumuşak kıvrımlar, zengin dokular, sıcak ahşap tonları ve güçlü renkler, yaşam alanlarına konforla birlikte sofistike bir atmosfer kazandırıyor.

ZARA HOME
Depolama Ünitesi 32.990 ₺



ASHLEY FURNITURE
Berjer 72.156 ₺



FUGA MOBİLYA
Sehpa



ROCHE BOBOIS
Kitaplık



ETHNICRAFT
Koltuk 299.123 ₺



DEDON
Sehpa 85.400 ₺



FREDERICIA
Koltuk

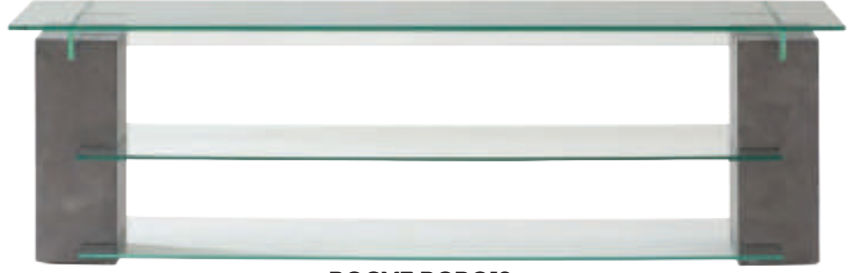




ENNE
Masa



ENNE
Masa



ROCHE BOBOIS
TV Ünitesi



ROCHE BOBOIS
Koltuk

GIO PONTI
Lambader



MUDO
Çalışma Masası 249.990 ₺



BERNHARDT
Büfe 357.950 ₺



MUDO
Berjer 59.990 ₺



ENNE
Koltuk

Bolca Renk

Canlı tonlar, eğlenceli desenler, heykelsi formlar ve ışıltılı detaylar; yaşam alanlarına enerji, neşe ve kişisel bir ifade katıyor.



ETRO HOME
Çerçeve 22.450 ₺

MUDO
Masa Saati 8.490 ₺



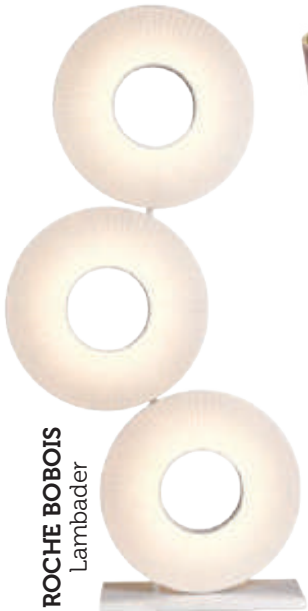
SELETTI
Aydınlatma 42.500 ₺



BEYMEN
Salvati Venezia
Obje 24.000 ₺



ZSA ZSA ZSU
Çerçeve 2.7999 ₺



ROCHE BOBOIS
Lambader



ATELIER REBUL
Mum 24.000 ₺



HELLE MARD AHL
Obje 54.950 ₺

MISSONI HOME
Mum 14.250 ₺



JONATHAN ADLER
Dekoratif Kutu 11.250 ₺



ROCHE BOBOIS
Hali



ZSA ZSA ZSU



MUDO
XOX Oyunu 4.490 ₺



İkon

Sıradan dekorasyonun ötesine geçen tasarımlar, bulunduğu her köşeyi güçlü bir ifadeye dönüştürüyor.



SELETTI
Vazo 12.500 ₺



MUDO
Sunumluk 2.990 ₺

TEPE HOME
Yapay Bitki



JONATHAN ADLER



VERSACE
Kase



MUDO
Biblo 3.490 ₺



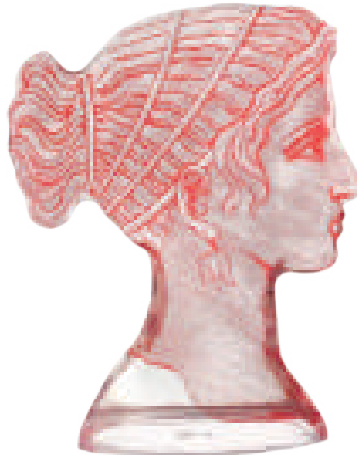
PAŞABAHÇE
Objekt 8.950 ₺



ROCHE BOBOIS
Masa Lambası



VAKKO
Mumluk 41.450 ₺



JONATHAN ADLER
Büst 85.950 ₺



H&M
Vazo 3.799 ₺



SEMA GÜLTEKİN

Hayatın ve Rollerin İçine Bir Yolculuk

Psikoloji disipliniyi oyunculuk yeteneğiyle harmanlayan, “Çirkin” dizisinin Nehir’i Sema Gültekin; hayata bakış açısını, yazma tutkusunu ve yoğun set temposunun ardındaki dinlenme ritüellerini MAG Okurlarıyla paylaştı.

Psikoloji bölümü mezunu bir oyuncusunuz. Canlandırdığınız karakterleri psikolog gözüyle anlamaya çalıştığınız oluyor mu hiç? Kesinlikle. Canlandırdığım her karakteri tanıma ve ona can verme aşamasında psikoloji bilgimden yararlanıyorum.

Bir karakterin davranışlarının altında ne olduğunu, onu neyin şekillendirdiğini anlamaya çalışmak, karakteri çok daha gerçekçi ve bütün yönleriyle ele almamı sağlıyor. Bu anlamda psikoloji eğitiminin oyunculuğuma çok katkısı olduğunu düşünüyorum.

Kariyerinizdeki yükselişiniz gerçekten hızlı oldu. Bu başarıyı neye bağlıyorsunuz? Mesleğinize olan bağlılığınız mı, eğitimleriniz mi, şans mı, başka sebepler mi?

Bence biraz hepsi. Mesleğime olan bağlılığımı, içimde her zaman hissettiğim ve hiç eksilmeyen, her gün daha da artan tutkuma bağlayabilirim. Şansa da inanırım. Oyunculuk sürecimde kendimi çok şanslı hissettiğim anlar oldu. Ama bunu çalışma azmiyle ve emek göstermekle taçlandırmadıkça şansın tek başına hiçbir şey ifade etmediğini düşünüyorum. Bir de ailemin desteğini ve bana olan güvenlerini mutlaka bu sürece dâhil edebilirim. Onların desteği benim için her zaman çok kıymetli oldu.

“Yalı Çapkını”nda zengin bir ailenin kıızıydınız, “Çirkin”de yoksul bir mahallenin tehlikeli kızı. Bu geçiş sizde bir dönüşüm yarattı mı?

Dönüşümden ziyade, ardı ardına canlandırıdığım rollerin karakter yapıları, yaşantıları, eğitim, kültür ve ekonomik yapıları birbirlerinden çok farklı oldu. Bu, bir oyuncu için bence çok büyük bir avantaj. Bir sürü insan geliştiriyorsunuz içinizde; bir nevi insan dağarcığınız çoğalıyor. Tam anlamıyla bir dönüşüm yaşadım diyemem fakat canlandırıdığım karakterlerden bir şeyler kaldı bende diyebilirim. Her karakterin bana başka bir şey kattığını hissediyorum.

“Çirkin”in birinci sezonunda Nehir mahalleden çıkma hayalinin peşindeydi. İkinci sezonda o hayal gerçek mi oluyor, yoksa çirkin olan şey Nehir’in kendisi mi oluyor?

Spoiler vermeyeyim! Nehir sürprizlerle dolu bir kız. İkinci sezonda da izleyiciyi şaşırtacak tarafları olacağını düşünüyorum. Daha fazlasını söylemeyeyim.

Nehir’e karşı izleyicilerin tepkileri hakkında ne düşünüyorsunuz?

Seyircinin takdiri ne ise ona saygı duyuyorum. Rolüme odaklı, yoğun tempoda çalışırken olumlu ya da olumsuz yorumlara fazlasıyla odaklanmanın çok sağlıklı olmadığını düşünüyorum. Benim için önemli olan karakteri doğru anlamak ve elimden gelenin en iyisini yaparak ona hayat vermek. Sonrasında seyircinin ne hissettiği ve nasıl yorumladığı onlara ait.

Peki, bu tempoda yazmaya devam edebiliyor musunuz? Bir kitap müjdesi gelir mi?

Gelecek... Hâlâ en sevdiğim şeylerden biri yazmak. Şu sıralar yoğunluktan dolayı yazmaya eskisi kadar vakit ayıramasam da yazmak benim için hâlâ çok özel bir yerde. Yazdıklarımı bir gün kitap hâline getirip çıkartmak en büyük hayalim ve hatta hedefim.

Son olarak; yoğun zamanlardan sonra sizi en çok neler dinlendirir?

Şu sıralar en çok uyku... Çok yoğun tempoda, gerçekten büyük emeklerle çekiyoruz “Çirkin”i. Böyle zamanlarda çok vakit ayıramadığım ailemi ve sevdiklerimi görmek benim için en iyi dinlendirici şey oluyor. Onlarla vakit geçirmek, biraz durmak ve günlük yoğunluktan uzaklaşmak bana çok iyi geliyor. ■





Bilim ve Teknoloji Güzellikle Buluştu

Lancôme Skin Science Club, Zorlu PSM Sky Lounge'daki özel bir davetle bilim, teknoloji ve güzellik dünyasını bir araya getirdi.

Lancôme ev sahipliğinde gerçekleşen özel akşam yemeğinde kırmızı tonların hâkim olduğu etkileyici bir atmosfer oluşturuldu. Buluşmaya moda, sanat ve cemiyet hayatından ünlü isimler katıldı. Davetliler, Skin Screen teknolojisiyle yapılan cilt analiziyle ciltlerinin görünür biyolojik yaşını keşfetti. Cilt bakım uzmanları eşliğinde gerçekleştirilen deneyimlerde farklı bakım ve güzellik alanları yakından incelendi. Gecede Sedef Gali'nin DJ performansı davate eşlik ederken konuklar interaktif deneyim alanında keyifli anlar yaşadı. ■



AYŞE TOLGA



SEDEF GALI



CEYLAN ÇAPA



CANSEL ELÇİN



ASLIHAN MALBORA



İŞİL REÇBER



HANDE DOĞANEMİR



MELİSA ŞENOLSUN

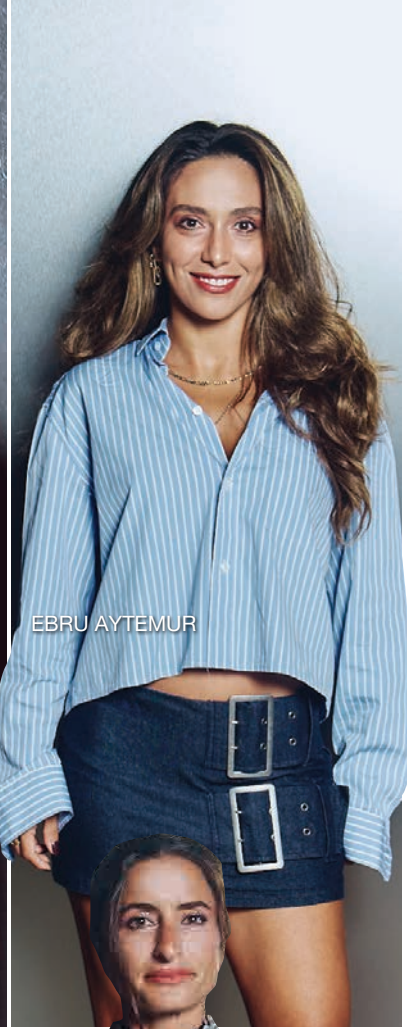
Lancôme Skin Science Club; bilim, teknoloji ve güzelliği interaktif bir deneyimde buluşturan özel bir davet için kapılarını açtı.



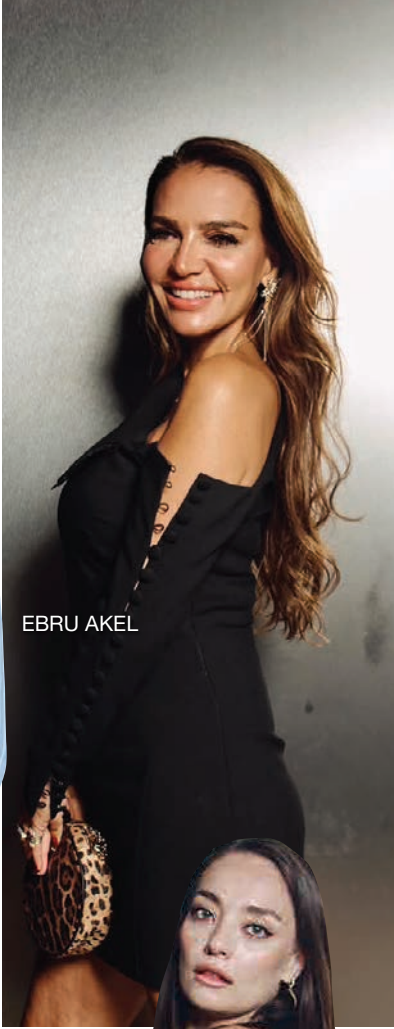
DILARA KOÇAK



ŞEYDA MISIR MICHEL



EBRU AYTEMUR



EBRU AKEL



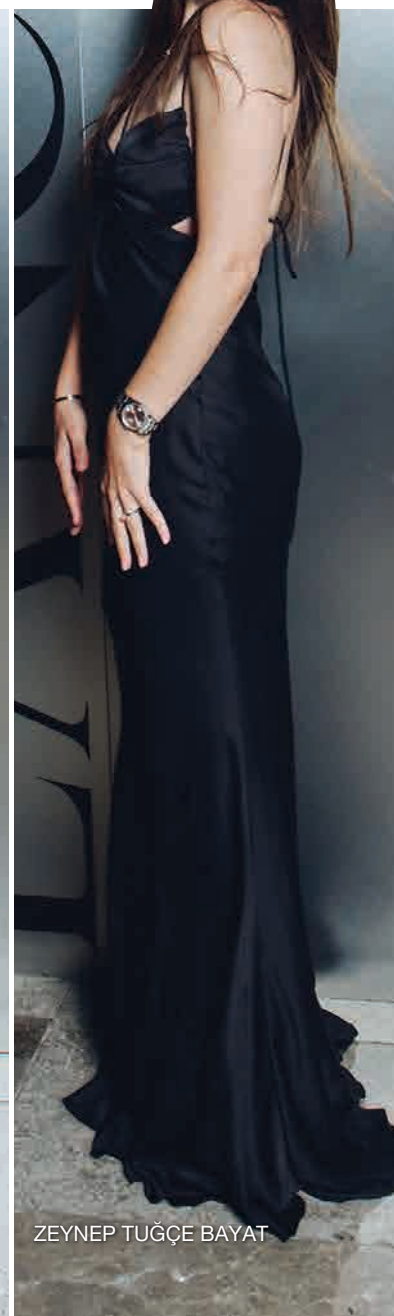
SEDA BAKAN



PINAR HOTİÇ



VANESSA SASON



ZEYNEP TUĞÇE BAYAT

Zorlu PSM Sky Lounge'daki buluşmada davetliler, kişiselleştirilmiş cilt analizi ve güzellik deneyimleriyle Lancôme'un inovasyon dünyasını keşfetti.

DAI
WEDDING





BERFİN KIYMAZ

**“Her Karakterle
Biraz Daha Büyüyorum”**

“Gönül Dağı” ile, kendi deyimiyle “aniden” başlayan profesyonel oyunculuk yolculuğunu “Kara Ağaç Destanı”, “Sumud” ve son olarak ekranlara gelen “Haysiyet” dizisiyle taçlandıran Berfin Kiyamaz, projelerini ve kariyerinde attığı adımları MAG Okurları için anlattı.

Sizi oyunculuk yapmaya çeken, içinizdeki o ateşin hiç sönmemesini sağlayan şey tam olarak nedir? Oyunculuk serüveniniz profesyonel anlamda nasıl başlamıştı?

Beni oyunculığa çeken şey sanırım, başka hayatların içine girebilme duygusu. Bir karakteri oynarken sadece onu anlatmıyorsunuz; bir süreliğine onun dünyasına bakıyor, onun korkularını, sevinçlerini, yaralarını kendi bedeninizden geçiriyorsunuz. Bu benim için çok büyüleyici. İçimdeki ateşi canlı tutan şey de hâlâ tam olarak bu merak. “Bu insan neden böyle davranıyor?”, “Ben onun yerinde olsaydım ne hissederdim?” diye düşünmekten hiç vazgeçmiyorum. Her karakterde kendimle ilgili de yeni bir şey keşfediyorum. Profesyonel anlamda başlangıcım da aslında hızlı bir girişle oldu. “Gönül Dağı” için audition verdim, ertesi gün de kendimi sette buldum. İlk set tecrübem böyle oldu. Açıkçası o kadar hızlı geliştirdi ki ne olduğunu anlamaya fırsat bile bulamadım. Bir anda kendimi sette, kameraların arasında, oyuncularla ve ekiple çalışırken buldum. O gün benim için hem çok heyecanlı hem de unutulmazdı.

“Gönül Dağı”nda canlandırdığınız Aylin ile “Kara Ağaç Destanı”ndaki Reyhan karakteri birbirinden oldukça farklı dünyalara ait. Böyle zıt rollerde oynamak hakkında ne düşünüyorsunuz?

Aslında zıt karakterler olması benim için daha eğlenceli. Çünkü sürekli benzer karakterler oynamak yerine, benden çok farklı bir kadını anlamaya çalışmak bana daha çok şey katıyor. Reyhan’da başka bir tarafımı, Aylin’de başka bir tarafımı keşfettim. Her karakterden sonra sanki oyuncu olarak biraz daha büyümüş gibi hissediyorum. O yüzden bundan sonra da birbirinden çok farklı karakterlerle karşılaşmayı, onları oynamayı çok istiyorum.

“Sumud” da bir dijital projeydi. Dijital platformla televizyon işleri arasında fark var mı sizce?

Ana akım işlerinde senaryo daha değişken olabiliyor. Bazen bir hafta sonrasını, hatta karakterinizin başına ne geleceğini bile çok ileriden bilmiyorsunuz. O yüzden karakteri biraz daha anlık yaşıyorsunuz. Dijital projelerde ise sekiz ya da on bölümün tamamını elinizde görmek, karakterin nereye

FOTOĞRAF: GÜLÇİN HATİHAN

gideceğini bilmek size başka bir avantaj sağlıyor. Ben “Sumud”da Amani’yi oynarken bunu çok hissettim. Karakterin hikâyesini baştan sona bildiğiniz için onun geçmişini, yaşadıklarını ve gelecekte yaşayacaklarını düşünerek karakterin içinde daha rahat yürüyebiliyorsunuz. Bence bu, karakteri anlamayı ve hazırlık sürecini kolaylaştırıyor.

Ama kamera karşısına geçtiğiniz anda ikisinde de yaptığınız şey aynı: Karaktere inanmak ve onu gerçekten yaşatmaya çalışmak.

Şimdi “Haysiyet” dizisindeki Hülya karakteriyle ekranlardasınız. Dizinin konusunu ve Hülya’yı, bilmeyenler için anlatabilir misiniz?

“Haysiyet”, farklı hayatlara ve farklı değerlere sahip insanların yollarının kesişmesiyle başlayan, içinde aşkın, aile ilişkilerinin ve çatışmaların olduğu bir hikâye. Karakterlerin seçimleriyle birlikte hikâye de sürekli başka bir yere gidiyor. Hülya ise bu hikâyenin en renkli ve en tehlikeli taraflarından biri diyebilirim. Çok güçlü bir kadın ama gücünün altında oldukça yoğun duyguları var. Bir şeyi kafasına koyduğunda kolay kolay vazgeçmiyor; sevdiğinde de, kırıldığında da bunu çok derinden yaşıyor. Bazen kendisini korumak için öyle bir noktaya geliyor ki, izleyici “Hülya bunu gerçekten yaptı mı?” diyecek... Bence Hülya’yı ilginç yapan da tam olarak bu. Onu tek bir kelimeyle tanımlayamıyorsunuz. Hem çok sevgi dolu hem çok hırslı hem kırılğan hem de gerektiğinde çok sert olabiliyor. Üstelik hikâye ilerledikçe Hülya’nın, görüldüğünden çok daha fazlası olduğunu göreceğiz. Ben de onun bu taraflarını ortaya çıkarmayı, oynarken çok seviyorum.

Senaryoyu ilk okuduğunuzda Hülya’nın hangi duygusu, hangi tavrı ya da hangi yarası sizi kalbinizden yakaladı? “Ben bu kadını oynamalıyım” dediğiniz o ilk his neydi?

Hülya’yı ilk okuduğumda beni en çok etkileyen şey, aslında çok sevgi görerek büyümüş bir kadın olmasına rağmen yaşadığı hayal kırıklıklarıyla giderek sertleşmesi oldu. Hülya ailesinin tek çocuğu, anne ve babasından yana sevgiyi fazlasıyla hissetmiş. Yani sevgiye aç, kendini değersiz hisseden bir kadın değil. Tam tersine, sevmenin ve sevilmenin ne demek olduğunu çok iyi biliyor. Mehmet’i de gerçekten çok seviyor. Sevdiği insan için mücadele etmekten, fedakârlık yapmaktan, hatta gerektiğinde kendinden bile vazgeçmekten çekinmiyor. Ama bir yandan da kırıldıkça sertleşen bir tarafı var. Her hayal kırıklığı onu biraz daha güçlü, biraz daha keskin bir kadına dönüştürüyor. Bence Hülya’nın en güzel tarafı da bu çelişki. İçinde hâlâ çok seven, çok hisseden bir kadın var ama yaşadıkları onu gitgide daha sert birine dönüştürüyor.

Ben de onu oynarken “Bu kadın neden böyle davranıyor?” diye çok düşündüm. Çünkü bazen yaptığı şeyler dışarıdan bakıldığında çok sert görünebilir ama altında çok yoğun bir aşk, kaybetme korkusu ve mücadele var. Sevdiği insan için nereye kadar gidebileceğini kendisi bile her zaman bilmiyor. Bütün bu duygular bana “Hülya’yı oynamalıyım!” dedirtti.

Hülya hırslı, gururlu ve sevdiği adama tutkuyla bağlı bir kadın. Peki, siz gerçek hayatta nasılsınız? Aşkı nasıl yaşarsınız?

Sanırım benim aşkı yaşama şeklim biraz yoğun ama daha sakın. Çok severim, sahiplenirim, önemserim ama sevginin

Çok severim, sahiplenirim, önemserim ama sevginin içinde kendimi de korumaya çalışırım.



içinde kendimi de korumaya çalışırım. Hülya ise sevdiği zaman bütün dünyasını o insanın etrafında kurabilecek kadar tutkulu. Benim ondan ayrıldığım yer biraz burası.

Peki, yine Hülya’dan yola çıkarsak, reddedilmek sizin için bir yenilgi midir?

Ben reddedilmeyi yenilgi olarak görmüyorum. Canım yanar mı? Elbette. Ama birinin beni seçmemesi, benim değerimi azaltmaz. Ben bir şey için mücadele ederim ama karşılığında kendimi kaybetmem. Çünkü ben, istediğim için mücadele ettim. Hülya’nın “Ben bunu istiyorum ve alacağım” tarafı çok güçlü. Benimki ise biraz daha “Beni istemiyorsan, ben de kendimi sana ispatlamak zorunda değilim”. ■



Posh And Timeless Weddings
poshandtimeless@gmail.com



Posh and Timeless Weddings İstanbul'da Zamansız Bir Düğün

Modern romantizmin rafine detaylarla buluştuğu bir gecede Dila ve Uğur, İstanbul'un kalbinde yeni hayatlarına unutulmaz bir başlangıç yaptı.

H

asan ve Şebnem Özdoğan'ın kızları Dila ile Esin Ateş ve Özden Ergül'ün oğulları Uğur, İstanbul'da gerçekleşen seçkin bir düğün davetiyle hayatlarını birleştirdi. Ailelerinin ve yakın dostlarının mutluluklarına eşlik ettiği gece, zarafeti merkezine alan atmosferi ve incelikle düşünülen detaylarıyla sezonun en özel düğünleri arasındaki yerini aldı.

Istanbul Marriott Hotel Asia'nın bahçesinde düzenlenen düğün; modern romantizmi, zarif detayları ve samimi atmosferiyle sezonun dikkat çeken davetlerinden biri oldu. Dila, Vakko Wedding'in gözde tasarımlarından biriyle doğal zarafetini yansıtırken Uğur da zamansız stiliyle ona eşlik etti. ➡➡





*Düğün töreninde Dila,
Vakko Wedding'in gözde
tasarımlarından biriyle doğal
zarafetini yansıttı.*

Çiftin nikâh şahitliğini en yakın arkadaşları Aslı Esi Cihan ve İrem Saygın üstlendi. Dila ve Uğur'un mutluluğuna en özel anlarında eşlik eden yakın dostları, törene samimi ve duygusal bir anlam kattı.

Davetin yaratıcı tasarımı ve kusursuz organizasyon süreci Sirius Event tarafından üstlenildi. Mekânın doğal dokusunu çağdaş bir estetik anlayışıyla buluşturan ekip, davetlilere hem samimi hem de üst düzey bir düğün deneyimi sundu.



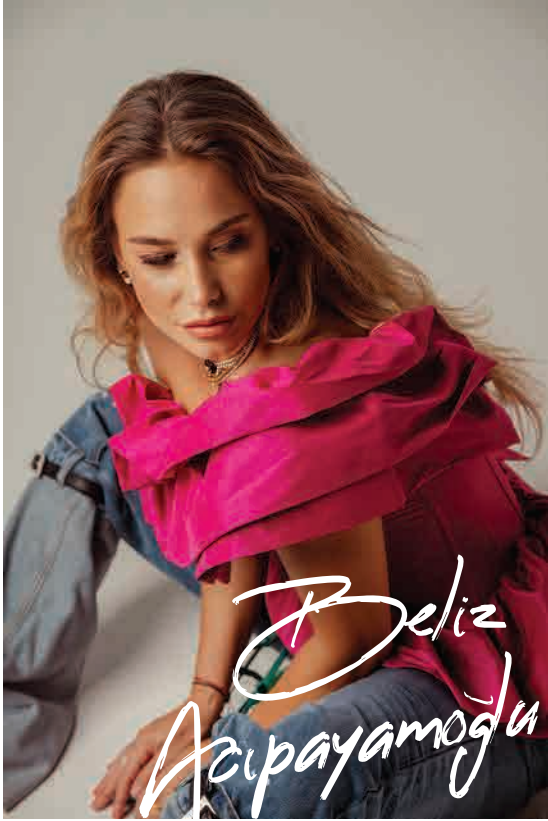


Istanbul Marriott Hotel Asia'nın bahçesinde düzenlenen düğün; modern romantizmi ve zarif detaylarıyla dikkat çekti.

Dila ve Uğur'un en özel anları ise My Happy Pose'un objektifinden zamansız karelere dönüştü. Çiftin heyecanını, mutluluğunu ve aralarındaki doğal uyumu yansıtan fotoğraflar, gecenin romantik ruhunu güçlü ve editoryal bir anlatımla ölümsüzleştirdi.

Kahkahaların, sevginin ve yüksek enerjinin gece boyunca hiç eksilmediği bu özel davette Dila ve Uğur, sevdikleriyle birlikte unutulmaz anılar biriktirdi. Zarif detayları ve kendine özgü stiliyle hafızalarda yer eden düğün, çiftin yeni hayatına çok şık ve çok özel bir başlangıç oldu. ■





New Tailoring: Takım Elbise Artık Karakter İnşa Ediyor

New tailoring son dönem modasının en güçlü dönüşümlerinden biri. Çünkü burada klasik terzilik reddedilmiyor; tam tersine, kusursuz kalıp, iyi kumaş ve güçlü konstrüksiyon korunurken bütün o eski takım elbise kuralları yeniden yazılıyor.



Geniş Omuz Trendi

Geniş omuzun moda tarihinde zaten güçlü bir hafızası var. Fakat bugün 80'lerdeki gibi yalnızca "power dressing" mesajı vermiyor. Bedeni değiştiren bir grafik araç gibi kullanılıyor. Ben geniş omuzu özellikle ince bir bel, açık dekolte, çıplak ten ya da akışkan bir alt silüetle birlikte seviyorum. Çünkü sert omuz ile feminen detay arasındaki gerilim, görünümü çok daha güncel yapıyor. Buradaki güç "erkek gibi giyinmekten" gelmiyor. Kadın kendi feminenliğinden vazgeçmeden alan kaplıyor. Bence yeni güç estetiğinin en güzel tarafı da bu.

Klasik Modellerden Ayrılışı

Klasik tailoring bana göre daha fazla "doğru görünmek" üzerine kuruluydu; new tailoring ise kişisel görünmek üzerine kurulu. Kusursuz oturan ceket fikrinin yerini bilinçli olarak büyütülmüş omuzlar, uzatılmış blazer boyları, yeniden konumlandırılmış bel hattı ve alışılmadık oranlar alıyor. En önemli fark ise takımın artık bir bütün olarak düşünülme zorunda olmaması. Bir blazer transparan bir etekle, maskülen bir pantolon ikinci ten hissindeki bir body ile buluşabiliyor. Terzilik tekniği klasik kalıyor ama onu kullanma biçimimiz özgürleşiyor. Benim için "new" olan tam olarak bu.



Takım Elbisede Modern Görünüm



BOTTEGA VENETA

SAINT LAURENT

Modern bir takım elbiseyi ilk bakışta ele veren şey oranları. Omuz birkaç santim genişliyor, ceket uzuyor, kol bazen bilinçli biçimde eli geçiyor; pantolon ise ya çok akışkan ve uzun ya da tam tersine oldukça kontrollü bir forma dönüşüyor. Tek düğmeli kapanışlar, gizli konstrüksiyonlar, asimetrik kesimler, çift katman hissi veren parçalar ve beklenmedik açıklıklar da klasik takımı bugüne taşıyor. Ben özellikle ceketin bedene tam oturması yerine bedenın ceket içinde hareket edebilmesini daha modern buluyorum. Kusursuzluk artık "tam oturmak" değil, doğru oranı kurmak.

Öne Çıkan Renkler

Siyah, antrasit, lacivert ve gri; tailoring'in temel kodları olmaya devam ediyor. Fakat asıl değişim bu güvenli paletin dışına çıktığında başlıyor. Tereyağı sarıları, pudramsı pembeler, buz mavileri, kırık beyazlar ve toprak alt tonları sert terzilik çizgisini yumuşatıyor. Bunun karşı tarafında bordo, çikolata ve derin kırmızılar daha dramatik bir tailoring dili yaratıyor. Ben özellikle beklenmedik rengin çok ciddi bir kalıpla birleşmesini seviyorum. Çünkü renk eğlenceli, silüet otoriter olduğunda ortaya çok daha kişisel bir görünüm çıkıyor.



BOTTEGA VENETA

Ofis Stilinde Dönüşüm

Bence en büyük dönüşüm, "ofis kıyafeti" ile "kişisel stil" arasındaki duvarın yıkılması. Takım elbise artık işe giderken giyilip akşam çıkarılan bir üniforma değil. Aynı blazer sabah toplantıda gömlekle, akşam bralet veya ince bir body ile kullanılabilir. Pantolon sneaker, loafer, kitten heel ya da iddialı bir topukluyla tamamen farklı bir karaktere bürünebiliyor. Bu değişim kadınlara daha geniş bir stil alanı açıyor. Profesyonel görünmek için kişiliğimizi kapının dışında bırakmamız gerekmiyor.



New Tailoring ile Smart Casual Ayrımı

Bu ikisi sık karıştırılıyor ama aslında çıkış noktaları farklı. Smart casual, günlük giyimi biraz daha düzenli ve şık hâle getiriyor. New tailoring ise terziliğin kendisini değiştiriyor. Bir jean üzerine blazer giymek smart casual olabilir. Ama omuzu yeniden kurgulanmış, beli farklı bir noktadan tanımlayan, alışılmadık hacimlere sahip bir blazer artık new tailoring alanına girer. Yani biri daha çok kombinleme biçimi, diğeri ise silüet ve tasarım anlayışı.



GÖZDE GÜRKAN

Kalıcı Bir Sanat Anlayışı ve Disiplin

Geçmişin zorlu ama umut dolu yıllarından bugünkü mesleki olgunluğuna uzanan sanatsal yolculuğunu da paylaşan Gözde Gürkan; oyunculuk disiplini, “İnci Taneleri”ndeki Aleyna karakterine yüklediği insani katmanları ve merhametin, hayatındaki merkezî konumunu MAG Okurlarıyla paylaşıyor.

Oyunculuk eğitimi aldığınız dönemler nasıldı? O günleri nasıl hatırlıyorsunuz?
Oyunculuk eğitimi aldığım yıllar, hayatımın hem en zor hem de en umut dolu dönemleriydi. Bir yandan eğitimime devam ederken bir yandan da yardımcı yönetmenlik yapıyor; haftanın iki-üç günü klip ve reklam çekimlerine gidiyordum. Zaman zaman tek bir simitle bütün günü geçirdiğim bile oluyordu. Tüm zorluklara rağmen, hayatımın hiçbir döneminde olmadığım kadar umutluydum. Attığım küçücük adımlar, bana çok büyük hayaller kurduruyordu. Bugün geriye dönüp baktığımda; gösterdiğim dirayet ve sabır, her şeye rağmen istediğim yolda yürümekten vazgeçmediğim için kendime teşekkür ediyorum.

İlk dönemlerde, hocalarınızdan ya da sahne üstündeki deneyimlerinizden aldığınız ve o gün sizin için hiçbir şey ifade etmeyen ama yıllar sonra bir sette veya sahnede aniden jetonun düşmesini sağlayan, gecikmeli bir eğitim öğretisi oldu mu hiç?

Hayır, açıkçası böyle bir şey hiç yaşamadım. Çünkü bana verilen her öğüdü en başından itibaren ciddiye aldım.

Oyunculuk, hafife alınmayacak kadar ciddi bir iş. Bir karakteri icra etmek, yani performans anı, aslında işin en kolay kısmı. Asıl zor olan, hayatı biriktirebilmek... Karakteri besleyecek bir anıyı, birinde gördüğünüz mimiği ya da bir anlığına çatallaşan bir sesi zihninizdeki çekmeceden çıkarabilmek ve bütün bu öğretileri sentezleyebilmektir. Ben oyunculukta her zaman hamur gibi olmaya özen gösterdim. Bunun hem bana daha özgür bir alan sağladığını hem de yönetmen için büyük bir kolaylık olduğunu düşünüyorum. Disiplini seviyorum; performans anında beni hamur gibi şekillendirilebilir ve akışkan kılan şey de aslında bu disiplin.

“İnci Taneleri”; pavyon kültürü, varoş mahalleler ve entelektüel dünya arasındaki o sınıfsal uçurumları çok net gösteren bir yapımdı. Siz Aleyna’yı inşa ederken nerelerden referans alıştınız? Karakterin sosyolojik zeminini kafanızda nasıl kurmuştunuz?

Karakterin aile yapısı ve geçmişi, Yılmaz Erdoğan tarafından bana oldukça net bir şekilde anlatılmıştı. Bu, bir oyuncunun karakterini inşa ederken sahip olabileceği en önemli verilerden biri. Bunun dışında Aleyna’yı; pavyonda çalışan, varoş bir mahallede yaşayan ya da entelektüel seviyesi

Disiplini seviyorum; performans anında beni hamur gibi şekillendirilebilir ve akışkan kılan şey de aslında bu disiplin.

yüksek herhangi bir kadından çok farklı görmedim. Aleyna, her şeyden önce bir kadın... Hayatındaki erkek figürünün güçlü olmasını; kendisini güvende, korunmuş ve kapsanmış hissetmeyi, en temelde de seilmeyi istiyor. Çünkü bu temel ihtiyaçları sosyolojik koşulların ya da entelektüel farklılıkların birbirinden ayırabileceğini düşünmüyorum.

Karşınızdaki insanda tek bir saniyede sizde hayranlık uyandırabilecek karakter özelliği nedir?

Merhamet... Kadında da erkekte de beni en çok etkileyen özellik bu. Arabamın torpidosunda, trafik ışıklarında karşılaştığım çocuklara vermek için mutlaka kek; bagajımda ise hayvanlar için mama bulunur. Canlılara merhamet göstermek pahalı ya da zor bir şey değil. Hepimiz, düştüğümüz derin kuyularda omzumuzu elini koyacak kadar merhametli ve cesur insanlara ihtiyaç duyduk. Bazen gerçekten sadece bu kadarı yeter.

Nefes ve meditasyonla ilgilenen birisiniz. Çok öfkeli, kaos dolu ya da haksızlığa uğradığınızı hissettiğiniz kriz anlarında; gözlerinizi kapatıp kendinizi sakinleştirmek için zihninizde sığındığınız hayali güvenli oda nasıl bir yer?

Zihnimde sığındığım öyle bir oda yok. Ben, koşullar ne olursa olsun duygularımdan kaçmak yerine onları yaşamayı, özümsemeyi ve nedenlerini anlamayı tercih ediyorum. Profesyonel hayatımda da duygularımı geriye itmek benim için kolay değil; çünkü oyunculuk, büyük ölçüde duygularımızdan ve yaşanmışlıklarımızdan beslenen bir meslek. Yaşadığım bir durum bana zorluk çıkarıyor ya da beni tetikliyorsa bunun nedenini anlamamanın hem bir insan hem de bir oyuncu olarak benim sorumluluğum olduğuna inanıyorum. Kendimde en çok gurur duyduğum özellik cesaretim. Duygularımdan kaçmamak, onları bütün gerçekliğiyle yaşayabilmek de bu cesaretin bir parçası.

Şu anda hayatınızın nasıl bir dönemindeyiz? Yeni işler, planlar, projeler var mı?

Sosyal medyada da sıkça söylendiği gibi, tam anlamıyla “prime” dönemimdeyim diyebilirim. Hem kendimden çok razıyım hem de kendime çok iyi bakıyorum. Mesleğimden on üçüncü yılımdayım ve yılların getirdiği tecrübenin artık öz güvene dönüştüğünü hissediyorum. Kısa süre önce “Ecünni” adlı absürt komedi filmini çektik. Varol Şahin ve Tayfun Dinçer’in yönettiği filmde Ferdi Sancar, Cengiz Bozkurt, Hakan Meriçliler, Burak Topaloğlu, Berkay Tulumacı ve buraya sığdıramayacağım kadar değerli isimlerden oluşan çok güçlü bir oyuncu kadrosu var. Filmi beyazperdede izlemek için gün sayıyoruz. Bunun yanı sıra ana akım projeler için de görüşmelerimiz devam ediyor. Kısacası bütün güzelliklere açığım. ■



Cesur Feminen

Siyahın dramatik etkisini kırmızı ve yeşilin canlılığıyla karşılaştırıp; transparan yüzeyler, ışıltılı dokular ve akışkan silüetlerle feminenliği daha iddialı bir çizgide yorumlayabilirsiniz.



BEE GODDESS
Kolye 58.950 ₺

VAKKORAMA
Bluz 4.995 ₺



PRADA
Güneş Gözlüğü 29.300 ₺

DOLCE&GABBANA
Gömlek 167.950 ₺



NETWORK
Elbise 12.999 ₺

VALENTINO
Pantolon 95.950 ₺



BEYMEN CLUB
Bluz 10.950 ₺



İPEKYOL
Elbise 9.999 ₺



CALVIN KLEIN
Jean 4.559 ₺



GEORGE HOGG
Topuklu Ayakkabı 12.999 ₺



DIVARESE
Bot 13.999 ₺

GIVENCHY FW26

Doğal Modernlik

Toprak tonları ekru ve grinin
serin tonlarıyla buluşurken;
çizgili trikolar, yumuşak
dokular ve rahat kesimler
günlük stile eşlik ediyor.

AMI PARIS
Sweatshirt 19.750 ₺



NETWORK
Pantolon 9.999 ₺



DIVARESE
Ayakkabı 7.999 ₺



MONCLER
Şapka 18.950 ₺



KIĞILI
Triko

ZEGNA
Cüzdan 37.450 ₺



NETWORK
Kemer 2.999 ₺

PRADA
Pantolon 79.000 ₺



SANTONI
Loafer 47.950 ₺



VAKKORAMA
Gömlek 4.695 ₺



LACOSTE
Tişört 6.990 ₺



HERMES SPRING 2026



MAG[®]

Sağlık-Güzellik

Uzman doktorların görüşleri ile şekillenen
sağlıklı yaşam önerileri ve güzellik trendleri
MAG Sağlık-Güzellik köşesinde...

N
F

NEFES İNCEK ÇİÇEK
FLOWER LUXURY



Doğanın
ZARAFETİ
BUKETLERDE



ÇİÇEK
SİPARİŞİ



HIZLI VE GÜVENLİ
GÖNDERİM



ÖZEL TASARIM
ARANJMANLAR

Can Prestij, İncek, Turgut Özal Blv. S4-1 No:19 Gölbaşı/Ankara

Tel: +90 542 318 73 75

@nefescicekeviankara



Doç. Dr. İbrahim Sakak Zayıflama İğneleri Hakkında Bilinmesi Gerekenler

Zayıflama iğnelerinin, kişinin sağlık durumu değerlendirilmeden kullanılmaması gerektiğini belirten Obezite ve Diyabet Cerrahisi Doç. Dr. İbrahim Sakak, bu tür ilaçlar hakkında MAG Okurlarını bilgilendiriyor.

Zayıflama ilaçları tek başına mucizevi bir çözüm olarak değerlendirilmemelidir.

Z

ayıflama iğneleri rastgele kullanılabilir mi?

Son yıllarda, kilo verme amacıyla kullanılan iğne şeklindeki ilaçlar oldukça yaygınlaşmıştır. Özellikle sosyal medyada ve çevreden duyulan bilgiler, bu ilaçların “hızlı ve kolay kilo verme yöntemi” olarak görülmesine neden olabilmektedir. Ancak zayıflama amacıyla kullanılan bu ilaçların bilinçsiz veya doktor kontrolü olmadan kullanılması ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Zayıflama iğneleri nedir?

Halk arasında “zayıflama iğnesi” olarak adlandırılan ilaçların bir kısmı, vücuttaki iştah ve kan şekeri düzenlenmesinde rol oynayan hormon sistemlerini etkiler. Semaglutid ve tirzepatid gibi etken maddeler bu grupta yer alan ilaçlara örnek olarak gösterilebilir.

Bu ilaçlar mide boşalmasını yavaşlatabilir, iştahı azaltabilir ve kişinin daha uzun süre tok hissetmesine yardımcı olabilir. Bunun sonucunda enerji alımı azalabilir ve uygun hastalarda kilo kaybı meydana gelebilir. Ancak bu ilaçların etkili olması, herkes tarafından güvenle kullanılabileceği anlamına gelmez.

Rastgele kullanmak neden sakıncalıdır?

Zayıflama iğneleri, kişinin sağlık durumu değerlendirilmeden kullanılmamalıdır. Kullanılacak ilacın türü, dozu ve dozun ne zaman arttırılacağı kişiye göre değişebilir. Doktor kontrolü olmadan kullanım sonucunda özellikle bulantı, kusma, ishal, kabızlık ve karın ağrısı gibi sindirim sistemi sorunları ortaya çıkabilir. Şiddetli kusma ve ishal ise sıvı kaybına ve buna bağlı başka problemlere neden olabilir. Daha nadir olmakla birlikte pankreas iltihabı ve safra kesesiyle ilgili sorunlar gibi daha ciddi yan etkiler de görülebilir. Bu nedenle ilacın yalnızca kilo verme amacıyla, çevreden tavsiye alınarak veya internette edinilen bilgiler doğrultusunda başlanması doğru değildir.

Her fazla kilosunu olan kişi kullanabilir mi?

Hayır. Bir kişinin bu tür ilaçlar için uygun olup olmadığı yalnızca kilosuna bakılarak belirlenmez. Yaş, boy, kilo, vücut kitle indeksi, mevcut hastalıklar, kullanılan diğer ilaçlar ve kişinin genel sağlık durumu değerlendirilmelidir. Ayrıca bazı özel durumlarda bu ilaçların kullanılması uygun olmayabilir. Örneğin; gebelik ve gebelik planı gibi durumlarda ilaç seçimi konusunda özel değerlendirme gerekir. Benzer

şekilde bazı mide, bağırsak, pankreas, safra kesesi veya endokrin hastalıkları bulunan kişilerde doktorun ayrıntılı değerlendirmesi önem taşır.

Doz konusu neden önemlidir?

Zayıflama iğnelerinde dozun doğru belirlenmesi oldukça önemlidir. Bazı ilaçlarda tedaviye düşük dozla başlanır ve kişinin ilaca verdiği yanıtı ve yan etkilerine göre doz kademeli olarak artırılır. “Daha yüksek doz daha hızlı kilo verir” düşüncesi yanıltıcı ve tehlikeli olabilir. Dozun doktor önerisi olmadan arttırılması, özellikle ciddi mide-bağırsak yan etkilerinin ortaya çıkma riskini arttırabilir.

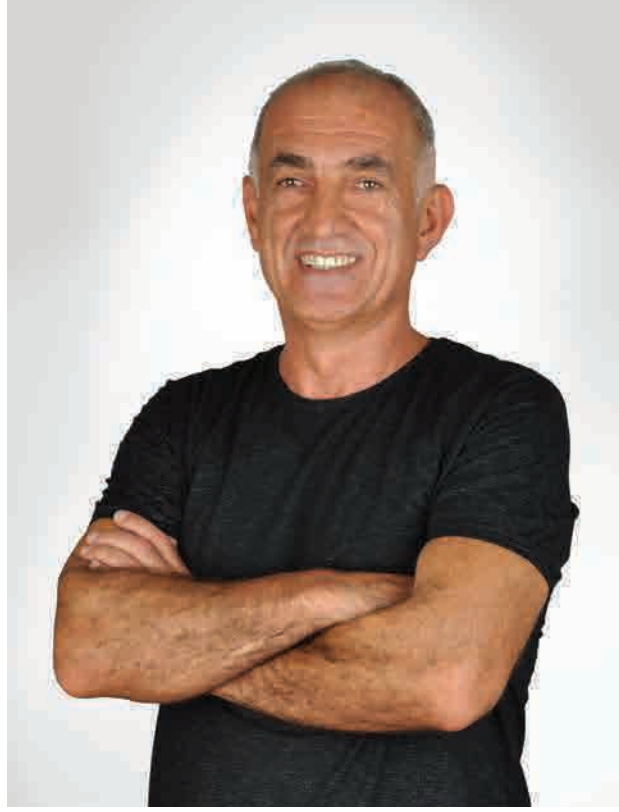
İlaç kullanırken beslenme ve yaşam tarzı önemli midir?

Evet. Zayıflama ilaçları tek başına mucizevi bir çözüm olarak değerlendirilmemelidir. Sağlıklı ve dengeli beslenme, yeterli fiziksel aktivite, uyku düzeni ve gerektiğinde davranışsal destek, kilo yönetiminin önemli parçalarıdır. Ayrıca tedavi bırakıldığında bazı kişilerde verilen kiloların bir bölümünün geri alınabileceği unutulmamalıdır. Bu nedenle amaç yalnızca kısa sürede kilo vermek değil, uzun vadede sağlıklı bir kilo yönetimi sağlamaktır.

İnternette veya başkasının ilacını kullanmak doğru mu?

Kesinlikle önerilmez. Bir kişinin kullandığı ilaç başka bir kişi için uygun olmayabilir. Özellikle reçetesiz, kaynağı belirsiz veya uygun saklama koşullarında tutulup tutulmadığı bilinmeyen ürünlerin kullanılması ciddi risk taşıyabilir. Bir yakınının kullandığı ilacı “bende de işe yarar” düşüncesiyle kullanmak da doğru değildir. Kilo verme tedavisi kişiye özel planlanmalıdır.

Sonuç olarak; zayıflama iğneleri, uygun hastalarda ve sağlık profesyoneli gözetiminde kilo yönetimine yardımcı olabilecek tedavilerdir. Ancak bunlar sıradan veya tamamen zararsız ürünler değildir. Doktor değerlendirmesi olmadan başlanmamalı, doz değiştirilmemeli ve başka bir kişinin ilacı kullanılmamalıdır. Kilo verme amacıyla bu tür bir tedavi düşünüyorsa öncelikle bir hekimle görüşülerek kişinin sağlık durumu, hedefleri, olası riskleri ve uygun tedavi seçenekleri değerlendirilmelidir. Unutulmamalıdır ki sağlıklı kilo kaybında amaç yalnızca tartıdaki sayıyı azaltmak değil, bunu güvenli ve sürdürülebilir bir şekilde gerçekleştirmektir. ■



DR. AHMET ÇİÇEK

Bedeniniz Hangi Yükleri Taşıyor?

İlaçlı modern tıbbın eksikliklerini ve hastalıkların bastırılmış duygulardan kaynaklandığını vurgulayan Dr. Ahmet Çiçek; ilaçsız tedavi yöntemleri, hipnoz ve zihinsel dönüşüm teknikleriyle bedenin nasıl iyileştirilebileceğini MAG Okurları için anlatıyor.

Tıp fakültesinden mezun olup kliniğe adım attığınız ilk yıllarda sizi klasik tıbbın dışına çıkmaya, yani bilinçaltı ve alternatif terapilere yönlendiren o kırılma noktası neydi? Öncelikle bir hekim olarak tıbbın dışına çıkmam mümkün değil ve bana göre tıbbın alternatifi olmaz. Bu nedenle “alternatif tıp” dediğinizde benim zihnimde beliren şey toplumun çaresizliğinden yararlanan insanlar oluyor... Sorunuza dönersek, tıp fakültesine girdiğim andan itibaren hayalimdeki hekimlik ile gördüğüm arasındaki uçurumu fark ettim. Fakat eğitim sizi öyle bir kalıba sokuyor ki farklı düşünmekten bile kaçınmaya başlıyorsunuz. Klasik tıbbın ilaç sektörüne hizmet ettiğini görmeme rağmen karşı duruş sergilemem benim de zamanımı aldı. İlk yıllarımda

ben de klasik hekimlik yaptım ve çılgınca ilaç yazdım. Beni arayışa iten temel neden; modern tıbbın, cerrahi branşlar dışında neredeyse hiç tedavi edici sonuçları olmamasına ve sadece ilaç sektörünün vitrinindeki ilaçları halka sunan aracı olmamıza dair duyduğum yoğun rahatsızlıktı. Ben yeniden üzerine basarak söylüyorum, alternatif aramadım. İlaçsız tedavinin birçok hastalıkta mümkün olduğunu gösterdim. Eğer başarılı olduysam bir konuda, o da birçok hastalık adı verilen durum için geliştirdiğim ilaçsız tedavi yöntemleridir.

Bastırılmış öfke veya çözülmemiş travmalar bedende somatikleşerek hangi organları hedef alabiliyor?

Net olarak söyleyebilirim ki her hücrenizi hedef alır. En bariz olan hastalık örneğin kanserdir. Karşılaştığım kanser

vakalarında neredeyse istisnasız gördüğüm duygu öfke ve itilmişlik ya da değersizlik duygusuydu. Modern tıp, eğer ilaçla tedavi edemiyorsa herhangi bir durumu hastalık olarak adlandırmıyor. Bana kalırsa insanların en büyük hastalık yükü geçmiş hikâyeleridir. Çünkü kalıtsal ve doğumsal, ender görülen bazı hastalıklar dışında insan yavrusu sağlıklı doğar. Bir bebek ne depresyon bilir ne de travma... Sonra hayatın saati işlemeye başlar ve biz duygu biriktiririz. Bu duyguların, bizde yarattığı kanserden psikolojik rahatsızlıklara, inanın sınırı yoktur.

İçimizde taşıdığımız her kırgınlığı ya da söylenmemiş sözü serbest bıraktığımızda, beden o hafifliği nasıl fark ettiriyor?

En önemlisi kortizol seviyeniz düşüyor. Mesela tepkilerini dışa vurabilen, karşılaşacağı tepkiden korkmayan ve hatta tepkilerini filtresiz gösteren insanlara göre sakin ve tahammüllü olduğunuzu düşündüğümüz insanlarda stres hormonları çok daha yüksek ölçülüyor. Diğer yandan, biriktirdiğimiz duyguları kendi içimizde saklamak sırtında taş dolu bir çantayla dolaşmaya benziyor. Özellikle seminerlerimde obez insanlarda gördüğüm duygu yükü kilolarından daha fazla.

Size önerim; bırakın karşı tarafı incitme korkusunu. Siz iyi insansınız. Sizden çıkacak söz karşı tarafı incitmez, aksine farkındalık yaratır. Eğer sizin siteminiz karşı tarafa ağır geldiyse, bilin ki yanlış kişiyle bir aradasınız.

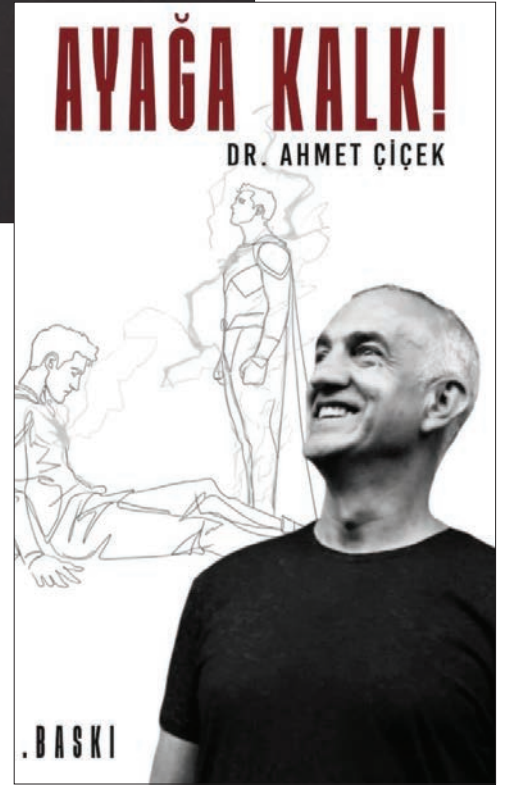
Zihnin hafızasını eski travmalardan arındırıp yepyeni ve neşeli bir sayfa açmak için uyguladığınız en pratik zihinsel dönüşüm adımı nedir?

Burada da bir düzeltme yapmalıyım. Her ne kadar psikologlar söyleyeceğimden hoşlanmasalar da travma diye bir şey yoktur. Yaşanmışlıklar vardır. Hayat hikâyelerinizin sizi nasıl etkilediğine göre, saklanan duygu değişir. Aslında hepsi budur. Fakat psikiyatri ve psikoloji sizin yaşadığınız duygulara verdiğiniz tepkileri hastalık diye tanımlamayı çok seviyor. Daha doğrusu mecburlar. Diğer türlü ellerinde şizofreni, deliryum, paranoya gibi durumlar kalacak ki onları da tedavi edemiyorlar zaten. Ben size bu konuda yardımcı olacak, “Ne Renk?”, “Ayağa Kalk!” ve “Seni Değiştirebilirim” adında üç kitap yazdım ve söz veriyorum, bu kitaplar hayatınızı çok kolaylaştıracak.

Biraz da hipnoz çalışmalarından bahsedebilir misiniz? Bu süreç nasıl ilerliyor, nasıl sonuçlar alınıyor?

Hipnoz, insan beyninin dalga boyunu değiştiren aslında doğal bir süreçtir. Freud beceremeyince arka plana atılan ve ehil ellerden uzaklaşan bir sahne gösterisine dönüştürüldü. Hipnotist adı verilen ve hiçbir tıbbi eğitimi olmayan bu insanlar tarafından iyice tıp dünyasından uzaklaştırıldı. Oysa yetkin bir hipnoterapist çok kısa zamanda çok başarılı iyileşmelere vesile olabilir.

Burada da bir şeye dikkat çekmek istiyorum. Hipnoz yapma yetkisi ülkemizde Sağlık Bakanlığı tarafından doktorlar, diş hekimleri ve klinik psikologlara verilmiştir. Bugün iki saatlik ve aslında hiçbir geçerliliği olmayan sertifikalarla size yardım edeceğini söyleyenlere dikkat etmelisiniz. Çünkü herkes hipnoz yapmayı öğrenebilir ama hipnoterapist ve hipnozla tedavi çok farklı bir şeydir.



İnsanlar kilolarıyla başa çıkamayınca “İradem zayıf.” diyerek pes edebiliyor. Peki, hipnoz bu konuda neler yapabiliyor?

“Seni Zayıflatabilirim” seminerlerinde hipnoz, bütünün çok az bir bölümünü oluşturuyor. Aslında derin hipnoz topluluk içerisinde çok uygulamayı tercih edeceğimiz bir şey değil. Bu nedenle ben bir meditasyon yaptırıyorum. Sonuç ise inanılmaz. Her seferinde katılımcılardan gelen tepkiler ve şaşkınlığı izlemek çok güzel bir duygu. Çünkü bu uygulamadan sonra gelen en büyük tepki tok hissettikleri ve kolay acıkmadıkları yönünde -ki bu istenebilecek en güzel sonuçtur. Ben bu duygunun kalıcı olması için seminerde yaklaşık sekiz dokuz saat anlatıyor ve yirmiye yakın teknik öğretiyorum. Katılanlara seminer sonunda özellikle bu yöntemle kilo verip veremeyeceklerini soruyorum ve bugüne kadar olumsuz cevap veren kimse olmadı. ■



Uzm. Dr. Özge Banu  zt rk

Longevity: İlaçla Uzun Yaşamak Değil, Sağlıklı Yaş Almak

Longevity yaklaşımının, yalnızca yaşam süresini uzatmak olmadığını söyleyen Dermatoloji Uzmanı Dr. Özge Banu  zt rk, sağlıklı ve bağımsız geçirilen yılları arttırmanın yollarını; doğru bilim, kişiselleştirilmiş hekimlik, sürdürülebilir yaşam alışkanlıkları ve iç disiplin ekseninde MAG Okurları için anlatıyor.

Longevity yalnızca yaşam süresini uzatmak değildir. Asıl hedef, healthspan'i; yani sağlıklı, bağımsız, zihinsel ve fiziksel olarak güçlü yaşadığımız süreyi uzatmaktır. Yaşlanma tek bir organda gerçekleşmez. Beyin, hormonlar, otonom sinir sistemi, metabolizma, bağışıklık sistemi, bağırsak mikrobiyotası, kas dokusu ve hücrelerin enerji üretimi birbiriyle sürekli iletişim h lindedir. Bu nedenle longevity tek bir ilaç, popüler vitamin, takviye ya da anti-aging uygulaması değildir. Bütüncül ve sürdürülebilir bir yaşam biçimidir. Ve bütün bu sistemin merkezinde çoğu zaman gözden kaçırdığımız çok önemli bir unsur vardır: İç disiplin. Çünkü longevity, zaman zaman yaptığımız büyük müdahalelerden çok, her gün tekrarladığımız küçük ama doğru seçimlerin yıllar içindeki toplamıdır.

Zihin ve Ruh Dengesi

Longevity zihinden ve bedeninizi fark etmekle başlar. Kronik stresin yönetilmesi, duygusal regülasyon, sağlıklı ilişkiler, sosyal bağların korunması, yaşam amacı, sessizlik alanları yaratmak ve psikolojik esnekliği geliştirmek bedenin stres yanıtını da etkiler. Amaç, hayatımızdaki bütün stresi ortadan kaldırmak değil; stres karşısında yeniden dengeye dönebilme kapasitemizi geliştirmektir.

Biyolojik Saat ve Uyku

Bedenimizin güçlü bir biyolojik saati vardır. Düzenli uyku ve uyanma saatleri, sabah gün ışığına çıkmak, gece yapay ışığı azaltmak, geç saatlerde ağır yemeklerden kaçınmak ve günlük ritimimizi mümkün olduğunca sirkadiyen sistemimizle uyumlu

hâle getirmek sağlıklı yaşlanmanın temel basamaklarından. Uyku, ertesi gün daha dinç olmak için geçirilen pasif bir dönem değildir. Bedenin onarım ve yeniden yapılanmasının zamanıdır.

Otonom Sinir Sistemi ve Vagal Denge

Sürekli sempatik aktivasyon altında yaşayan bir bedenin toparlanma kapasitesi düşük olur. Bu sebeple kronik stres tek başına kronik inflamasyonun ana sebebi olabilir. Nefes çalışmaları, egzersiz, meditasyon, kaliteli uyku ve stres yönetimi parasempatik kapasiteyi destekleyebilir. Gerektiğinde HRV, istirahat kalp hızı ve uyku parametreleriyle kişinin fizyolojik adaptasyon kapasitesi takip edilebilir. Nöral terapi bir regülasyon yöntemi olarak, uygun klinik endikasyonlarda ve hekim değerlendirmesiyle tamamlayıcı yaklaşımlar olarak uygulanabilir.

Maruziyetleri Azaltmak

Longevity'nin önemli bir parçası da bedene giren ve birikmiş gereksiz yükleri azaltmaktır. Tıpkı çöpe dönen evi temizlemek gibi. Sigara, aşırı alkol, hava kirliliği, gereksiz kimyasal maruziyetler ve mesleki toksinlerden mümkün olduğunca korunmak gerekir. Ağır metal maruziyeti şüphesinde önce gerçek maruziyet ve uygun biyolojik ölçümler değerlendirilmelidir. Şelasyon ise rutin bir anti-aging uygulaması değil, belgelenmiş toksisite ve tıbbi endikasyon varlığında uygulanabilecek bir tedavidir.

Beslenme ve Mikrobiyota

Longevity beslenmesi yalnızca daha az yemek ve düşük kiloda olmak değildir. Çoğu kas oranı ve yağ oranı düşük 34-36 beden kadın, 38-40 beden ama kas oranı yüksek kadından daha sağlıklıdır. Sizi akıllı ve enerjik tutacak dokunuz kaslarınızdır. Yeterli protein almak, kas kütlesini korumak, liften ve farklı bitkisel kaynaklardan zengin beslenmek, sağlıklı yağları tercih etmek ve metabolik sağlığı koruyacak enerji dengesini oluşturmak önemlidir.

Bağırsak mikrobiyotası da metabolizma, bağışıklık sistemi ve bağırsak-beyin iletişiminin önemli bileşenlerinden biridir. Aralıklı oruç, uzun ömür genlerini uyaran önemli bir alışkanlıktır ancak herkeste mutlaka uygulanmalıdır diyemeyiz. Bazen fazla uzun aralıklı oruç dönemlerinde, besinsel eksikliklere bağlı hücrel stres artışı da olabilir.

Vitamin, mineral, omega-3, kreatin veya diğer destekler de standart bir "anti-aging paketi" şeklinde değil; kişinin beslenmesi, yaşı, klinik durumu, kullandığı ilaçlar ve gerektiğinde laboratuvar sonuçlarına göre planlanmalıdır.

Hareket, Kas ve Mitokondri

Longevity'nin elimizdeki en güçlü araçlarından biri harekettir. Kas yalnızca bizi hareket ettiren bir yapı değildir; metabolik ve endokrin olarak aktif bir dokudur. Direnç egzersizleri, tempolu yürüyüş, aerobik kapasitenin geliştirilmesi ve uygun kişilerde yüksek yoğunluklu interval egzersizler; kas gücünü, insülin duyarlılığını, kardiyorespiratuvar kapasiteyi ve fonksiyonel bağımsızlığı destekler. Yaş ilerledikçe hedef yalnızca zayıf olmak değil, güçlü kalabilmektir.

Koruyucu Hekimliği Unutmamak

Longevity yalnızca yeni teknolojiler ve anti-aging uygulamalarından oluşmaz. Tansiyonun, lipid profilinin,

Longevity'nin önemli bir parçası da bedene giren ve birikmiş gereksiz yükleri azaltmaktır. Tıpkı çöpe dönen evi temizlemek gibi.

glukoz metabolizmasının, vücut kompozisyonunun, kardiyovasküler risklerin ve kemik sağlığının takip edilmesi; yaşa, cinsiyete ve kişisel risklere uygun kanser taramalarının zamanında yapılması sağlıklı yaşam süresinin uzatılmasının en önemli parçalarından. Bazen en etkili longevity müdahalesi, henüz hastalık ortaya çıkmadan riski fark etmek ve değiştirebileceğimiz faktörleri değiştirmektir.

Ve bütün bunları birbirine bağlayan şey: İç disiplin. İç disiplin kendimizi cezalandırmak değildir. Kendimize verdiğimiz sözü, kimse görmediğinde de tutabilmektir. Bir gün çok iyi beslenmek değil, yıllarca iyi beslenebilmek. Bir ay spor yapmak değil, hareketi hayatımızın bir parçası hâline getirmek. Uykusuz bir yaşamın etkilerini takviyelerle telafi etmeye çalışmak yerine uykuyu önceliklendirmek. Bir tedaviden diğerine koşmak yerine, bedenimizin temel ihtiyaçlarını her gün karşılamak. Çünkü longevity bir kür değil, yaşam pratiğidir. Genetiğimizi seçemeyiz ve biyolojimizi tamamen kontrol edemeyiz. Ancak her gün verdiğimiz yüzlerce küçük kararla yaşlanma yolculuğumuzun değiştirilebilir kısmını etkileyebiliriz.

Doğru Longevity Hekimini Bulmak

Bu yolculuğun önemli basamaklarından biri de size doğru rehberlik edecek hekimi bulmaktır. Longevity hekimliği herkese aynı vitaminleri, hormonları, serumları veya anti-aging uygulamalarını önermek değildir. Doğru yaklaşım önce kişiyi tanımakla başlar. Aile öyküsü, mevcut hastalıklar, kullanılan ilaçlar, beslenme biçimi, uyku, stres düzeyi, fiziksel aktivite, kas kütlesi, kardiyometabolik riskler ve kişinin yaşam hedefleri birlikte değerlendirilmelidir. İyi bir longevity danışmanlığında amaç mümkün olduğunca fazla test yaptırmak veya çok sayıda takviye kullanmak değildir. Asıl amaç; hangi müdahalenin gerçekten gerekli olduğunu, hangisinin gereksiz olduğunu ve hangisinin o kişi için risk oluşturabileceğini ayırt edebilmektir. Longevity yaklaşımı; gerektiğinde kardiyoloji, endokrinoloji, kadın veya erkek sağlığı, dermatoloji, beslenme, egzersiz fizyolojisi ve psikolojik sağlık gibi farklı alanlarla multidisipliner çalışabilmelidir. Doğru hekim size yalnızca ne yapmanız gerektiğini söylememeli; neden yaptığınızı anlamanızı sağlamalı ve bunu sürdürülebilir bir yaşam biçimine dönüştürmenize yardımcı olmalıdır. Çünkü hekim, yol haritasını çizebilir ama o yolu yürüyecek olan sizsiniz.

Longevity'nin formülü bu nedenle aslında oldukça sade: Doğru bilim + doğru hekim + kişiselleştirilmiş takip + iç disiplin + sürdürülebilirlik. Amaç yalnızca daha uzun yaşamak değil; ilerleyen yaşlarımızda da düşünebilen, hareket edebilen, üretebilen, sevebilen ve hayatla bağılı koruyabilen bir insan olarak kalabilmektir. Longevity, yıllara yalnızca yaşam eklemek değil; yaşadığımız yıllara sağlık, güç ve anlam eklemektir. ■



Memorial Ankara Hastanesi  ocuklarda Kemik İliği Nakli

Hayat kurtaran bir yolculuk olarak çocuklarda kemik iliği naklinin ilerleyişini de anlatan Memorial Ankara Hastanesi  ocuk Kemik İliği Nakli  nitesi ve  ocuk (Pediatrik) Hematoloji Bölümü'nden Prof. Dr. Vedat Uygun, tedavi ve verici bulma süreçlerindeki yenilikleri ve nakil sonrasındaki kritik aşamaları MAG Okurları için anlatıyor.

 

Çocuklarda kemik iliği nakli nedir?

Biz halk arasında kemik iliği nakli diyoruz ama aslında nakledilen şey kemik iliğinin içindeki kök hücreler. Bu kök hücreler ya ilik uyarıcı bazı ilaçlar ile uyarılıp damarlara geçtikten sonra damarlardan toplanır, ya da doğrudan iliğin içinden toplanır. Bir        kök hücre kaynağımız da kordon kanıdır. Hastanın durumuna göre seçim yapılır.

Lösemi dışındaki hastalıklara daha fazla dikkat çekebilir miyiz?

Türkiye'de, akraba evlilikleri nedeniyle bazı kalıtsal hastalıklarla dünyanın birçok ülkesine göre daha sık karşılaşabiliyoruz. Örneğin; talasemiler. Talasemilerde ilik kan

 retemez ve hasta ömür boyu kan takviyesine ihtiyaç duyar. Ne yazık ki yaşam süreleri de sağlıklı insana göre çok daha kısadır. Bağışıklık bozuklukları olan hastaların bir kısmı savunmasız bir bağışıklık sistemiyle dünyaya gelirler ve 1-2 yaşından önce kaybedilirler. Erken tanı konabilirse ilik nakli hayat kurtarıcıdır. Metabolik hastalıklarda ise  ocuk başlangıçta sağlıklı görünmesine rağmen zamanla beyin ve diğer organlarda geri dönüşü olmayan hasarlar gelişebilir ve hasta kaybedilir.

Bir  ocuğun nakle ihtiyaç duyduğuna nasıl karar veriliyor?

Aslına bakarsanız lösemi eşittir kemik iliği nakli değildir. Çocuklarda lösemilerin büyük kısmı artık nakle ihtiyaç duymadan iyileşebilmektedir. Ne zaman ki tedaviye yanıt alınamaz ve bir nedenle hasta yüksek riskli bir lösemi türüne

sahiptir, o zaman kemik iliği nakli gündeme gelir. Lösemide hastayı takip eden ekip tedaviye yanıt alamayacağını düşünürse hızla bir ilik vericisi taramaya başlar ve uygun zamanda hastayı nakil merkezine yollar. Aslında zamanlama çok önemlidir. Örneğin; kalıtsal bağışıklık sistemi bozukluklarında hastaya yaşamının ilk üç ayında nakil uygulamak başarıyı artırır. Hasta, kesinlikle nakil uygulanması gereken bir hastalığa sahipse ve uygun bir vericisi varsa hızlıca nakil uygulanmalı; ne kadar beklenirse, hasta nakile o kadar hasarlı girer ve başarı düşer.

Verici nasıl belirleniyor? Her çocuk için uygun verici bulunabiliyor mu?

Öncelikle kardeşlere bakıyoruz ve doku gruplarının uyup uymadığını kontrol ediyoruz. İlginç olan, kan grubu uyumunun şart olmadığı. Önemli olan doku grubu. Ülkemizde akraba evliliği sık olması nedeniyle anne ve babayı da kontrol ediyoruz tabii ki. Ailede tam uyumlu kardeş yoksa ulusal ve uluslararası kemik iliği bankalarından verici arıyoruz. Geçmişte tam uyumlu verici bulunamaması ciddi bir engeldi. Özellikle lösemi ve bağışıklık sistemi bozukluğu gibi acil nakil gereken hastalarda uygun verici bulunamaması hastayı bekleme sürecine sokuyor ve hastanın kaybedilmesi veya hastalığın nüksüyle sonuçlanabiliyordu. Bugün anne, baba ve kardeş gibi çocuğun doku grubunun yarısını paylaşan aile bireylerinden yapılan yarı uyumlu nakil dediğimiz haploidentik nakiller çok gelişti.

Kemik iliği nakli süreci nasıl ilerliyor? Tanı ve nakil kararı sonrasında aileyi hangi aşamalar bekliyor?

Nakil aslında tek günlük bir işlem değil, uzun bir yolculuktur. Öncelikle hastalığın nakil için en uygun durumda olup olmadığını değerlendiriyoruz. Ardından verici seçiliyor ve hem çocuk hem de verici ayrıntılı olarak inceleniyor. Çocuğun kalp, akciğer, böbrek ve karaciğer gibi organları nakile engel bir durum taşıyor mu kontrol ediyoruz. Sonrasında “hazırlama rejimi” dediğimiz dönem başlıyor. Hastalığa göre değişmekle birlikte kemoterapi ve bazen radyoterapi uygulanabiliyor. Amaç yalnızca hastalıklı hücreleri ortadan kaldırmak değil; aynı zamanda yeni kök hücrelerin kemik iliğine yerleşebileceği uygun ve boş ilik ortamını hazırlamak. Daha sonra kök hücreler veriliyor ve bekleme dönemi başlıyor. Yaklaşık 2-3 hafta süren bu dönemde bizim için en heyecanlı gelişmelerden biri, vericiden gelen hücrelerin çoğalmaya başlayarak yeni kan hücrelerini üretmesidir. Buna engraftman, yani tutunma diyoruz.

Aile açısından baktığımızda ise naklin yalnızca çocuğu değil, bütün aileyi etkileyen bir süreç olduğunu unutmamak gerekiyor. Bu nedenle iyi bir nakil ekibinde hekim ve hemşirelerin yanı sıra beslenme, psikolojik destek ve aile ile yakın ilişki çok önem taşır.

Nakil işleminin kendisi nasıl gerçekleştiriliyor?

Bu konuda çocukların ve ailelerin kafasında bazen ürkütücü bir görüntü oluşuyor. Oysa kök hücrelerin çocuğa verilmesi, hastaya kan vermeye benzer şekilde damar yoluyla gerçekleştiriliyor. Çocuğun kemiği açılmıyor, kemik iliğine ameliyatla hücre yerleştirmek söz konusu değil. Bu hücrelerin çok ilginç bir özelliği var. Kan dolaşımına

girdikten sonra nereye gideceklerini bilen hücreler bunlar. Kemik iliğine gidip yerleşiyorlar. Dolayısıyla nakil günü çoğu zaman ailelerin hayal ettiğinden çok daha sakin geçiyor. Asıl önemli dönem nakil sonrası geçen haftalar ve aylar.

Nakil sonrasında bağışıklık sisteminin yeniden yapılanması ne kadar zaman alıyor?

Yeni kan hücrelerinin oluşmaya başlaması genellikle birkaç hafta içinde gerçekleşir ancak bağışıklık sisteminin tamamen toparlanması çok daha uzun, birkaç ay veya yıl sürer. Dahası, hasta bağışıklık sistemini zayıflatan bir ilaç alıyorsa çok daha uzun sürebilir. Bu dönemde ailelerin enfeksiyonlardan korunmaya çok dikkat etmesi gerekir. El hijyeni çok önemli olmakla beraber özellikle erken dönemde kalabalık, kapalı ortamlardan kaçınılmalıdır. Beslenmede temel prensip “her şeyi yasaklamak” değil, gıda güvenliğini sağlamaktır. İyi pişirilmiş ve uygun koşullarda hazırlanmış yiyecekler tercih edilmelidir.

Nakil sonrası çocuklarda görülebilen kısa ve uzun vadeli komplikasyonlar nelerdir?

Nakil sonrası erken dönemde birçok sorunla karşılaşma olasılığı yüksek bir tedavi şekli kemik iliği nakli. Ancak en önemli sorun graft-versus-host hastalığı, yani ilik savaşı. Burada vericiden gelen bağışıklık hücreleri çocuğun bazı dokularını yabancı olarak algılayıp onlara karşı reaksiyon geliştirebilir. Bunun olmasını engellemeye çalışırız ama yine de kısa veya uzun dönemde gelişebilir. Hem kemik iliği naklinin kendisi hem de ilik savaşı, hastada hormonal sorunlar, büyüme ve kemik problemleri, akciğer sorunları, göz ve ağız kuruluğu, üreme sağlığı üzerinde etkiler ve nadiren ikincil kanserlere neden olabilir. Uzun süreli takip, naklin ayrılmaz bir parçasıdır.

Günümüzde çocukluk çağında kemik iliği naklindeki başarı oranlarını belirleyen en önemli faktörler nelerdir?

Kemik iliği nakli için tek bir başarı oranı vermek doğru değildir. Başarıyı belirleyen en önemli unsurlar hastalığın evresi, nakil sırasında hastalığın ne kadar iyi kontrol edildiği, çocuğun genel sağlık durumu, organ hasarının bulunup bulunmaması, verici uyumu ve nakil sonrası gelişen komplikasyonlardır.

Son yıllarda çocukluk çağı kemik iliği naklinde hangi gelişmeler yaşandı?

Eskiden daha standart yaklaşımlar kullanırken bugün hastanın hastalığına, genetik özelliklerine, yaşına, organ fonksiyonlarına ve vericisine göre tedaviyi çok daha ayrıntılı planlayabiliyoruz. Nakil öncesi verilen kemoterapi ve radyoterapi ile ilgili, ilaç dozlarını çocuğa göre ayarlamaya ve özellikle ilik savaşını daha iyi önlemeye yönelik önemli gelişmeler var. Artık acil nakillerde uzun süre tam uyumlu verici aramıyoruz, aile üyelerinden birinden yarı uyumlu olsa bile nakil yapabiliyoruz. Belki de bütün bu gelişmeleri tek cümlede şöyle özetleyebiliriz: Geçmişte amacımız çocuğun nakli atlatmasıydı. Bugün hedefimiz çok daha büyük: Hastalığı tedavi etmek, nakil komplikasyonlarını en aza indirmek ve çocuğun yıllar sonra kaliteli bir yaşam sürdürebilmesini sağlamak. Aslında amacımız çocuğun yeniden çocukluğuna dönebilmesidir. ■



Uzm. Dt. Nurgül Demir **Erken Doğum veya Düşük Doğum Ağırlığı Dişleri Nasıl Etkiliyor?**

Erken doğum ve düşük doğum ağırlığının diş minesi üzerindeki olumsuz etkilerini ele alan  ocuk Diş Hekimliği Uzmanı Nurgül Demir, erken çocukluk  ağı çürüklerinin nedenlerini de anlatarak bebeklerde ağız ve diş sağlığını korumak için alınması gereken önlemleri paylaşıyor.

Erken doğan bebeklerde, diş minelerinin gelişiminde bozukluklar görülebilir.

Erken çocukluk çağı çürükleri okul öncesi çocuklarda dünya genelinde yaygın olarak görülen bir sağlık problemi olmaya devam ediyor. Sadece ağız sağlığı için değil, çocukların genel vücut sağlığı için de birçok tehlikeyi beraberinde getiren diş çürükleri; çocukların büyüme ve gelişimi, yaşam kalitesi ve psikolojik gelişim süreçleri üzerinde olumsuz etkilere neden olabiliyor. Hijyen yetersizliği ve çürük yapıcı beslenme alışkanlıkları dışında, bazı hastalıkların da diş çürüğü riskini arttırabileceği biliniyor. Erken doğum ve düşük doğum ağırlığı, dişlerde mine gelişim bozukluklarıyla ilişkilendirilmektedir. Mine yapısındaki bu bozukluklar, diş yüzeylerinin çürük oluşumuna karşı daha savunmasız hâle gelmesine yol açabilir.

Düşük Doğum Ağırlığı Diş Çürütür Anlamına Gelmiyor

Düşük doğum ağırlığı ve erken doğum, çocuklarda diş gelişimini ve ağız sağlığını etkileyebilir. Erken doğan bebeklerde, diş minelerinin gelişiminde bozukluklar görülebilir. Diş minesini sağlıklı çocuklarınkine göre, daha ince yapıda, hipoplazik olabilir. Bu durum diş yüzeylerinde plak tutulumunu arttırabilir, diş çürüğü görülme olasılığını arttırabilir.

Erken Doğum Diş Minesini Etkileyebilir

Prematüre bebeklerde, doğum öncesi ve sonrası dönemde yaşanan bazı sistemik sorunların ve mineral, kalsiyum metabolizmasındaki bozuklukların da diş minesinin gelişimini etkileyebileceği bildirilmektedir.

Gece Biberonu ve Beslenme Alışkanlıkları Önemli

Erken doğan bebeklerde, beslenme güçlükleri nedeniyle biberon kullanımı daha uzun süre devam edebilir. Bebeğin gece biberonla uyuması, özellikle şeker içeren gıdaların sık ve gece boyunca biberonla tüketilmesi de prematüre bebeklerde, erken çocukluk çağı çürükleri için göz ardı edilemez bir risk faktörü olarak karşımıza çıkar.

İlk Dişler Çıktığında Koruyucu Diş Hekimliği

Uygulamaları Önem Kazanıyor

Erken çocukluk çağı çürüklerinin tek bir nedene bağlı olmadığını vurgulamak gerekir. Genetik faktörlere ek olarak

beslenme alışkanlıkları ve ağız hijyeni rutinlerinin devamlılığı gibi birçok faktör çürük riskini birlikte şekillendirir.

Bu nedenle özellikle erken doğan veya düşük doğum ağırlığı ile dünyaya gelen bebeklerde, genel sağlık durumları göz önünde bulundurularak, çürük risk değerlendirmesi bireysel olarak yapılmalı; ağız hijyeni rutinlerine özen gösterilerek, sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıkları ilk süt dişleri çıktığı andan itibaren kazandırılmalıdır. İlk diş hekimi ziyaretinin, ilk dişin sürmesi ile gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

İlk İki Yıl Şekerle Tanıştırmayın

Çocukların doğru olmayan beslenme alışkanlıkları, diş çürüklerinin önemli risk faktörleri arasında yer alıyor. İki yaşın altındaki çocukların beslenmesinde şeker bulunmaması koruyucu yaklaşımlar arasında önemli bir yer tutuyor.

Ek besinlere geçilen dönemde yiyecekleri tatlandırmak amacıyla beyaz veya esmer şeker yerine bal, pekmez veya keçiyoynuzu özü gibi ürünlerin kullanılması, bu ürünlerin dişler açısından risksiz olduğu anlamına gelmiyor. Bal ve pekmezin de şeker kaynağı olarak değerlendirilmesi ve tüketiminin sınırlandırılarak, hijyen alışkanlıklarının aksatılmaması gerekiyor.

Özellikle bebeğin kolay uykuya dalmasını sağlamak amacıyla biberonun veya emziğin şekerli ürünlerle tatlandırılması, gece saatlerinde tükürük akışının azalması, şekerli gıdaların diş yüzeyleriyle temas süresinin uzaması ve ağız hijyeninin sağlanamaması gibi faktörlerle birleşince çürük riskini arttırabilir.

Kaşık ve Biberon Gibi Araçları Ortak Kullanmayın

Çürükle ilişkili bakterilerin bakım verenlerden bebeklere tükürük yoluyla aktarılması mümkün olduğundan, yetişkinlerle bebekler arasında kaşık, biberon veya ağızla temas eden beslenme araçlarının ortak kullanılmasına dikkat edilmelidir.

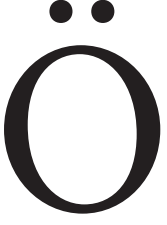
Bebeğin ağız köşelerinden ve ağza yakın bölgelerden öpülerek sevilmesinin de bakteri bulaşı açısından risk taşıyabileceği unutulmamalıdır. ■



ŞEBNEM AYDOĞDU

Medicana International Ankara Hastanesi **Bilinçsiz Vitamin Kullanımı Metabolizmayı Nasıl Etkiliyor?**

Medicana International Ankara Hastanesi İç Hastalıkları bölümünden Dr. Öğr. Üyesi  ebnem Aydoğdu, günümüzde sıklıkla merak edilen vitamin eksiklikleri, bilinçsiz takviye kullanımı ve bunun metabolizma üzerindeki etkilerini MAG Okurları için anlatıyor.



Öncelikle eğitim ve akademik geçmişinize de değinerek kendinizden bahseder misiniz? Uzmanlık alanlarınız ve odaklandığınız temel çalışmalar nelerdir?

İlk, orta ve lise eğitimimi İzmir’de bitirdim.

İzmir Kız Lisesi mezunuyum. Sonrasında Ankara Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesini kazanmam ile birlikte Ankara maceram başladı. Üniversite mezuniyeti sonrası Türk Silahlı Kuvvetleri sınavını kazanarak Hava Kuvvetleri’nde askeri doktorluk sürecim başladı. Malatya 7. Ana Jet Üs Komutanlığında uçuş hekimliği yaptım. Evliliğimle birlikte Çorlu Hava Meydan Komutanlığına, uçuş hekimliği görevine atandım. Ardından, İstanbul’da görevime devam ederken İç Hastalıkları ihtisasını kazanmam ile birlikte GATA Haydarpaşa Hastanesinden iç hastalıkları uzmanı olarak ayrıldım. Sonra eşimin akademik kariyeri nedeni ile tekrar Ankara’da birçok askeri kurumda iç hastalıkları uzmanı, uçuş hekimi ve baştabiplik görevlerinde bulundum. Emekli olmamla birlikte özel sektörde hekimliğime devam ettim. Liv Hospital’da bir süre çalıştıktan sonra uzun bir süredir Medica International Ankara Hastanesinde severek görevimi yapmaktayım.

Vücudun hayati fonksiyonlarını sürdürmesi için gerekli olan vitaminlerin eksikliği nasıl tanımlanır ve bu durum metabolizmayı neden etkiler?

Tam da bilindiği üzere vücudun hayati fonksiyonlarının devamı için tüm vitaminler çok önemli bir görevi yerine getirir. Vitamin eksiklikleri durumunda vücudun sağlığını devam ettirebilmesi ve o muhteşem akışın sıkıntısız çalışmasında problem oluşacağından, sadece bir organ üzerinde değil, birçok sistemde arızalar meydana gelecektir. Bu da beden ve ruhen iyilik anlamını taşıyan sağlığımızı kötü etkileyecek ve metabolizmayı bozacaktır. Vücudun ihtiyacından eksik alınması, emilememesi veya alınan vitaminin kullanılmaması durumunu “vitamin eksikliği” olarak tanımlarız. Bu durum sonrasında metabolizmamız yavaşlar, kilo alımı veya kilo kontrolü zorlaşır, hücrel denge ve hormon fonksiyonları bozulur.

Beslenme yetersizliği, emilim bozuklukları veya kronik rahatsızlıklar vitamin eksikliğinin ortaya çıkmasında hangi mekanizmalarla rol oynar?

Vitamin eksiklikleri ya alım eksikliği nedeniyle, ki bu durum “birincil eksiklikler”, ya da alınan vitaminin biyolojik ve tıbbi süreci sonrasında vücutta eksikliği sonucu ortaya çıkar, ki bu durum da “ikincil eksiklik”tir. Yetersiz alım en sık dengesiz ve tek tip beslenme ile olmakta, uzun süre güneş görmemekle, kronik alkol kullanımı, sosyoekonomik olarak bazı besinlerden ayrı kalmak sonucunda oluşmaktadır. Emilim bozuklukları; bariyatrik cerrahi gibi mide ve bağırsak operasyonlarının yanı sıra çölyak, Crohn ve ülseratif kolit gibi bağırsak mukozasında hasar oluşturan hastalıklar sonrasında da ortaya çıkabilir. Artan metabolik gereksinim, gebelik ve emzirme süreci ya da hızlı büyüme, ergenlik döneminde veya kanser ve kronik inflamatuvar hastalık sürecinde de alınan vitaminlerin eksikliği ile karşılaşılabilir. Alınan vitaminlerin atılımının hızlı olması, hızlanmış katabolizma bozuklukları, yani karaciğer ve böbreklerin işlevleri ile ilgili hastalıklar da vitamin eksikliğine neden olan bozukluklardır.

Vitamin eksiklikleri durumunda vücudun sağlığını devam ettirebilmesinde problem oluşacağından, sadece bir organ üzerinde değil, birçok sistemde arızalar meydana gelecektir.

Günümüzde popüler hâle gelen vitamin ve takviye kullanımının genel sağlık üzerindeki yeri nedir?

Söz konusu sağlığımız olduğu için, kullanılan ilaçlar ve vücudumuza alınan destekler sadece popüler olması ya da sağlık personeli, doktor dışı önerilerle alınması durumunda, aslında katkı sağlama niyeti olsa da sağlığımıza zarar verebilir. Bu durum organ ve sistem hasarı, DNA hasarı, kanser gibi yıkıcı risklere meydan verebilir.

Bilinçsiz veya aşırı vitamin kullanımının vücut üzerindeki potansiyel riskleri ve yan etkileri nelerdir?

Bilinçsiz ve aşırı vitamin kullanımı; karaciğer hasarı, böbrek taşı başta olmak üzere böbrek sorunları, kalsiyum yükselmeleri, kemik ağrıları, mide bulantısı, kusma ve ishale neden olabilir. Kanser riskini arttırabilir, DNA hasarı yapabilir; saç dökülmesi, ciltte kuruluk, gözde ışık hassasiyeti, baş ağrısı ve hormon düzensizliği gibi rahatsızlıklara neden olabilir.

Hangi durumlarda ve hangi laboratuvar testleri sonucunda vitamin takviyesine başvurulmalıdır?

Kişilerin yakınmaları sonrasında; sürekli yorgunluk, halsizlik, saç dökülmesi, tırnak kırılması, odaklanma güçlüğü, unutkanlık, kas ağrıları, kramplar, uyku düzensizlikleri, enerji eksikliği gibi durumlarda hekimin vitamin eksikliği şüphesi ile yaptığı sistematik fizik muayene sonrasında, kandaki vitamin ve mineral seviyelerinin tespiti için kan tahlilleri yapılır. Sıkça rastlanılan D vitamini, B vitaminleri, demir ve ferritin, folik asit vb. değerler bakıldıktan sonra tespit edilen vitamin eksikliği, kişinin vitaminden faydalanabileceği yöntemle, doktor önerisi ve reçetesi ile giderilmelidir.

Toplumda takviye kullanımıyla ilgili en sık yapılan yanlışlar ve bu konuda vereceğiniz temel tavsiyeler nelerdir?

Toplumda popülerliği nedeni ile duyum ve tahminlerle ya da sağlık personeli dışındaki kişilerin önerileriyle bilinçsizce tüketilen vitaminlerin, tam da istenilen aksine, sağlığa yarar sağlayacağına sağlık sorunlarına neden olduğunu maalesef gözlemleyebiliyoruz.

Sağlığımıza gerçekten önem verip kontrollerimiz, muayenemiz ve tetkiklerimiz sonrasında tespit edilen sağlık problemlerine yönelik uygulamalar yine işin profesyonelleri olan biz doktorlar tarafından yapılmalıdır. Sonuçta bizler sizler için varız. ■



Dönüşüm Hik yelerinin Yol Arkadaşı Elif Aksal

Hayatın karmaşası içinde kaybolan potansiyelleri yeniden gün yüzüne çıkaran profesyonel yaşam ko u Elif Aksal; başarı, dönüşüm ve girişimcilik dolu yolculuğunu MAG Okurlarıyla paylaşıyor.

Elif Aksal kimdir? Biraz kendinizden ve mesleğinizden bahseder misiniz? Profesyonel yaşam ko u ve kişisel gelişim danışmanıyım. Yaklaşık dokuz yıldır bireylerin kişisel ve profesyonel hayatlarında daha bilinçli kararlar almalarında, potansiyellerini keşfetmelerinde ve hedeflerine ulaşmalarında onlara yol arkadaşlığı ediyorum. Amacım, bireyin kendini daha iyi tanıyıp mevcut potansiyelini fark ederek kullanmasına, değiştirmek istediği alışkanlıklardan uzaklaşmasına ve geçmişe takılı kalmadan kendi

hedefleri doğrultusunda ilerlemesine destek olmak. Lisans eğitimimi Gaziosmanpaşa Üniversitesi İktisat Bölümü'nde tamamladım. Yaşam koçluğu eğitimimi ise Uludağ  niversitesinde tamamlayarak yaşam koçluğu yolculuğum başladı. Mesleki yetkinliğimi geliştirmek amacıyla NLP koçluğu, diksiyon, girişimcilik, beden dili ve topluluk önünde konuşma, stres yönetimi, eğitiminin eğitimi, liderlik ve iletişim alanlarında çeşitli eğitimler aldım. Bugün edindiğim bilgi ve deneyimleri hem bireysel hem de kurumsal alana taşıyarak danışmanlık ve eğitim hizmetleri sunmaktayım.

Yaşam koçluğu nedir? Kişinin hayatına neler katar?

Kelime anlamı; birini bir yerden bir yere götürmek olarak tanımlanan koçluk; bireyin hedeflerine ulaşmak için koç ve danışan arasında kurulan güçlü bir iletişim sürecidir. Yaşam koçu; bireyin, hayallerini hedeflerine dönüştürmesine ve bu hedeflere doğru adım adım ilerlemesine yol arkadaşlığı eder.

Yaşam koçluğu hizmeti alan kişiler:

- Kendi yaşamlarının lideri olurlar.
- Kişisel farkındalıkları artar.
- Ertelemeyi bırakıp eyleme geçerler.
- Vizyon, misyon ve kişisel hedeflerini belirlerler.
- Pozitif düşünüp çevreyle iyi ilişkiler kurarlar.
- İş ve özel yaşam arasındaki dengeyi sağlarlar.

Her danışan farklıdır, dolayısıyla her süreç kişiye özel ilerler. Her zaman bir ilerleme ve dönüşüm mutlaka gözlemlenir.

Bugün geldiğiniz noktada ikinci ofisinizi Ankara'da açmaya karar vermenizin hikâyesi nedir?

Ankara, mesleki yolculuğumun başladığı şehir. İlk ofisimi burada açtım ve mesleğim ilk deneyimlerini yine burada edindim. Daha sonra İstanbul'a yerleşerek çalışmalarımı burada sürdürdüm. Ancak bu süreçte Ankara'daki danışanlarımla olan mesleki bağım hiç kopmadı. Dönem değişti, şehir değişti ama Ankara ile kurduğum bağ hep aynı kaldı. Danışan portföyümün önemli bir bölümünün Ankara'da olması ve gelen talepler, burada yeniden bir ofis açma fikrini giderek güçlendirdi. Bugün geldiğim noktada ise ikinci ofisimi Ankara'da açma kararı aslında bu sürecin doğal bir devamı oldu. Bundan sonraki süreçte İstanbul ve Ankara'daki ofislerimde danışanlarımla görüşmelerimi sürdüreceğim.

Danışanlarınızı nasıl bir deneyim bekliyor?

Danışanlarımın kendilerini daha iyi tanıyacakları, güçlü yanlarını fark edip sınırlayıcı alışkanlıklarını geride bırakabilecekleri, hedeflerini netleştirip o hedeflere giden yolu adım adım planlayacakları bir gelişim süreci bekliyor. Benim rolüm de bu yolculukta danışanlarıma yol arkadaşlığı etmek, bazen ayna tutmak, bazen doğru sorularla düşünmelerini sağlamak ve en önemlisi kendi yollarını kendilerinin güvenle çizebilmesine destek olmak. Her seans, kişinin kendi iç sesini daha net duyduğu, karmaşayı sadeleştirdiği bir durak gibi. Danışanlarım "Ne yapmalıyım?" sorusunun cevabını dışarıda değil, kendi içlerinde bulmaya başlıyorlar.

Bugünkü Elif, iş hayatına başladığı dönemdeki Elif'e bir cümle söyleyebilseydi, bu ne olurdu?

Bugün dönüp baktığımda o zamanki hâlimi düşününce gözlerim doluyor; ona derin bir hayranlık duyuyorum. Çünkü tüm o belirsizliklerin, olumsuz eleştirilerin, korkuların ve yalnız hissettiği o anların içinde bile geri adım atmadı. Şimdi biliyorum ki, tam da orada gösterdiği cesaret ve inanç sayesinde bugün bu kadar güçlü durabiliyorum. O inanç ve sabır bugün beni taşıyan temel. Ve ona tek bir şey söylüyorum: Seninle gurur duyuyorum.

Bir girişimci olarak büyürken karşılaştığınız en büyük zorluk ne oldu ve bunun üstesinden nasıl geldiniz?

En büyük sınav belirsizlikmiş. Konfor alanından çıkıp daha önce binbir emekle kurduğum düzeni bırakıp İstanbul da yeni bir düzen kurmak kolay değildi. Eleştiriler, olmaz diyenler, şüpheler ve hatta kendi iç sesim... Hepsi zaman



Negatif sesler hiç bitmiyor ama ben artık hangi sesi büyüteceğimi daha iyi biliyorum.

zaman ağırlık yaptı. Bazen kendime olan inancım bile sarsıldı. Ama küçük ve istikrarlı adımlarla her gün vazgeçmeyerek ilerledim. Süreci içinde şunu gördüm; danışanlarımla beraber ben de gelişip büyüyordum. Zorluklar bana sabrı ve direnci öğretti. Bugün geriye baktığımda, en zor anların aslında en sağlam kaslarımı güçlendirdiğini görüyorum. Negatif sesler hiç bitmiyor, ama ben artık hangi sesi büyüteceğimi daha iyi biliyorum.

Genç girişimcilere, özellikle de kendi işini kurmak isteyen kadınlara vermek istediğiniz en önemli tavsiye nedir?

Her insan farklıdır. Öncelikle kendimizi iyi tanımalıyız. Hedefe giderken olumsuzluklar, eleştiriler can sıkabilir, yol da belirsiz görünebilir. Mesele o gürültünün içinde kendi sesini kaybetmemek. Her gün küçük, somut bir adım atın; ritminizi o adım belirlesin, başkalarının temposu değil. Kendi hızınızda, kendi değerlerinizle ilerleyin. Başarı bir yarış değil, sürdürülebilir bir yolculuktur. İstikrar ve inanç olduğu sürece başarı için hiçbir engel yoktur. Anthony Robbins'ın dediği gibi; müthiş bir adanmışlık yoksa muhteşem bir başarı da yoktur. ■



SERKAN KARAIŞMAİLOĞLU

Aşkın Nörolojisi ve Beynimizin Kimyasal Fırtınaları

Akademik kariyerini sinirbilim alanında sürdüren, popüler bilim kitaplarıyla milyonların sevgisini kazanan ve Ortapia platformunun kurucusu Dr. Serkan Karaismailoğlu; aşkın biyolojik tuzaklarını, dopaminin döngüsünü ve sürekli ekranlarla meşgul olmanın yaratıcılığı nasıl köreltebildiğini MAG Okurları için anlattı.

Aşkta, çiftlerin biyolojik özellikleri uyumluysa; mantık çerçevesinde belirlenmiş kavramlar (müzik zevki gibi) başlangıçta değerlendirme dışı bırakılacaktır.

Karmaşık tıp ve akademiye halkın anlayacağı, hatta güleceği eğlenceli bir dile çeviriyorsunuz. Bu fikir ilk nasıl ortaya çıkmıştı ve sizce bunu başarabilmenizin altında ne yatıyor?

Bu fikrin altında yatan çok basit bir sebep var.

Yaklaşık son on yıldır “post truth” denen garip bir dönem içindeyiz. Peki, nedir “post truth”? Bu kavram; toplumsal görüşlerin oluşmasında kişisel inanç ve duyguların, bilimsel gerçekten daha önemli tutulması anlamına gelmekte. Yani artık kimse bilginin doğruluğu ve kaynağıyla ilgilenmiyor. Önemli olan, söyleyen kişinin ne kadar popüler ve inanılır olduğu. Sağlık alanında çok fazla tanık olduğumuz bu durumda kimisi sahip olduğu bilim insanı sıfatını kullanarak kimisi de kendisi için sıfatlar uydurarak bilimsel kökeni olmayan fikirleri geniş kitlelere yaymakta.

Gerçek bilgi yerine popüler olanın tercih edildiği bu tehlikeli dönemde en büyük ihtiyaçlardan birisi bilim anlatıcı akademisyenlerdir. Üniversite sınırları içinde kalan araştırma bilgilerini doğru ve etik bir şekilde, hiçbir çarpıtma yapmadan topluma aktarabilmek “post truth” tehlikesine karşı elimizdeki tek savunmadır. İşte bir akademisyen olarak sosyal medya ve kitaplar aracılığıyla yapmaya çalıştıklarım tümüyle bu mücadele fikrinden kaynaklanıyor. Bilgiyi aktarma sırasında işin içine mizahı, merakı ya da duygusallığı katmamın ise önemli sinirbilimsel bir nedeni var.

Alnımızın hemen arkasında prefrontal korteks adını verdiğimiz bir bölge var. Burası beynimizin mantıklı düşünmekten ve plan yapmaktan sorumlu kısmıdır. Tahmin edeceğimiz üzere bilim ve analitik düşünme doğrudan buraya hitap eder. Bir de beynimizin ortasında limbik sistem dediğimiz bir alan var. Burası çoğunlukla duygularımızla ilgilidir. Eğer verdiğiniz bilgi sadece prefrontal kortekse hitap ediyorsa (ki klasik bilim sadece bunu yapabilir), bu durum kamu spotu etkisinden öteye geçemez. Ama o bilgiyi bir şekilde limbiğe dokundurmayı başırırsanız (ki bunu da ancak duygularla eşleştirerek yapabilirsiniz), işte o zaman gerçek bir merak ve onu takip eden öğrenme oluşur. Benim

tüm çabam bilimsel araştırmalardan öğrendiklerimi bir şekilde limbiğe dokundurarak insanlarla paylaşmak.

Türkiye’de bilimi ve nörolojiyi bu kadar popüler ve sevilir hâle getiren biri olarak, çocukluğunuzdaki Serkan bu günleri hayal ediyor muydu?

Şimdi düşününce görüyorum ki geleceği hayal eden bir çocuk olmadım sanırım. Hayal gücümü daha çok oyunlarımda kullanırdım. Günümüzdeki çocukların sahip olduğu alternatifler elbette bizde yoktu. Elimizde bedava olan tek şey sadece hayal gücüydü. O nedenle onu gereğinden fazla kullanmış olabilirim. Çamaşır mandallarından her türlü robotu yapıp, kucağıma koyduğum yastığa yerleştirdiğim tencere kapağıyla beynimin içinde uzun araba yolculuklarına çıkardım.

Özetle; büyünce ne olacağımı bilemeden büyüdüm. O kesin. Bulduğum noktaya biraz doğaçlama, biraz da şansla geldim sanırım. Ama çocukluğumdan beri yanımdan asla ayırmadığım iki şey var: Merak ve çalışkanlık. Ne yaptırıyorsa her şeyi üçümüz yaptık.

Nörobilim der ki: “Âşık olduğumuzda beynimizin mantıksal kararlar alan bölgesi baskılanır ve adeta körleşiriz.” Peki, bu durum doğanın biyolojik bir tuzağıysa, mantıklı bir evlilik veya uzun soluklu bir ilişki yürütmek ne kadar mümkün?

Aşka dair sorulabilecek her soru, öyle birkaç cümleyle cevap verilemeyecek kadar derin anlamlara sahiptir. Fizyolojik anlamda en özet hâli bile iki kitap tuttu ama yine de cevap vermeye çalışayım. Âşık olmak söz konusu olduğunda en önemli dinamik biyolojik uyumdur. Çiftler bir araya geldiğinde biyolojik özellikleri (fiziksel görünüm, koku vs.) uyumlu ise; limbik sistem, mantıklı karar vermeden sorumlu prefrontal korteksi hemen baskılar. Çünkü bu biyolojik uyum sizin bazı mantıklı tercihleriniz yüzünden tehlikeye atılmayacak kadar kıymetlidir. Yani biyolojiniz uyduysa film-müzik zevki, benzer sosyokültürel koşullarda olmak gibi mantık çerçevesinde belirlenmiş kavramlar başlangıçta değerlendirme dışı bırakılacaktır. ➡➡

Buradaki ironi, aşkın tutku fazı ortadan kalktığına ortaya çıkar, çünkü bu dönemde ilişkinin uzun ömürlü olmasını sağlayacak olan şey artık biyolojik uyum değildir. Olamaz. O nedenle diğer faktörler açısından ne kadar uyumlu olduğunuz, ilişkinin uzunluğunu belirler. Yani hem biyolojik hem de mantık açısından uyumlu birini bulamadığınız müddetçe uzun süreli ilişkileri sürdürmek gerçekten zordur. Ama bu durum kimseyi korkutmasın çünkü aşkın viskozitesini ayarlamak düşünüldüğü kadar zor değildir. O da ne demek diye soranlar olacaktır. Ne yazık ki cevap buraya sığamayacak kadar uzun. Merak edenler kitaplara (Aşktan Önce, Aşktan Sonra) bakabilirler.

İlişki kurma biçimlerimizi ve beynin ödül sistemini düşündüğümüzde; âşık olduğumuz şey aslında karşımızdaki insan değil de onunla yaşayacağımız geleceğin veya dönüşeceğimiz kişinin ihtimali olabilir mi? Ve bu ihtimal gerçekleştiğinde heyecanın azalması, aşkın bitmesi değil de beynin hedeflenen ödüle ve nihayetinde doyumuna ulaşması mıdır?

Fizyolojimiz açısından net bir kural vardır. Dopaminin çalışma ilkesi gereği bir ödüle ulaştığınız an onun değeri azalmaya başlamak zorundadır. Bunun temel nedeni bizi yeni kaynaklara yöneltme motivasyonundan kaynaklanır. Bu mekanizma, çok istediğiniz o araba, ev vs. için de benzer şekilde çalışır, aşkınız için de.

Elbette aşkta çok farklı dinamikler söz konusu. Yine de kabaca özetlersek, aşk sırasında yaşanacak dönüşümün kişilerden ziyade aşkın bizzat kendi fizyolojisinden kaynaklandığını özellikle belirtelim. O nedenle aşkı genel anlamda üç dönemde inceleyebiliriz. İlk iki kısım arzulama ve çekim hâlidir. İnsanların deli gibi özlemini duyduğu o tutkulu hâli bu dönemde yaşarız. Dopamin ile birleşmiş adrenalin bize inanılmaz duygular yaşatır. Burada yaşananlar hemen herkeste benzer şekilde gerçekleşir. Ama bu büyüleyici duygular dopaminin temel etkisi nedeniyle çok uzun sürmez. Tam o noktada üçüncü dönem olan bağlanma fazına geçilir.

İlişkinin asıl kısmını bu dönem oluşturur. Burada baskın olan, oksitosin hormonudur. Evet, dopamin kadar tutkulu bir hormon değildir ama çok daha kritik bir görevi vardır. Çiftleri biyolojik olarak birbirine bağlamak. Bu bağlar ilk başta çok sağlamdır ama zamanla beraber zayıflama eğilimi gösterebilir. Eğer oksitosini ilişkiniz açısından doğru yönetmeyi başarırırsanız zaman dâhil hiçbir şey sizi kolay kolay ayıramaz çünkü oksitosin biyolojik anlamda görebileceğiniz en güçlü tutkallardan birisidir.

Dopamin bize “bunu istiyorum” hissini veriyorsa, hayatta gerçekten istediğimiz şeylerle sadece istemeye koşullandığımız şeyleri nasıl ayırt edeceğiz?

Açıkçası bu sorunun bir cevabı var mı bilmiyorum. Yani gerçekten istediğimiz şeylerle sadece istemeye koşullandığımız şeyleri birbirinden ayıran sınır tam olarak nereden geçer ne yazık ki bir fikrim yok ama söz konusu dopamin olduğunda beynimizin ne istediği çok açıktır: “Yenilik”. Zira dopamin demek “yeniliği kovalamak” demektir. O nedenle zamanında bir şeyi ne kadar arzularsanız arzulayın, ona sahip olduğunuz an dopamin salgılanmasında ciddi azalmalar oluşacaktır. İlk bakışta kötü gibi gözükse de bu durum aslında fizyolojimiz için çok



kıymetlidir. Düşünsenize, eğer böyle olmasaydı, ulaştığımız ilk ödülün başında oturur, başka hiçbir şeyle ilgilenmez ve tüm dopamini o ödülde alan bir Gollum’a döndürürdük. Yani bizi yerimizden tekrar kaldırmak için gerekli olan bir sistemden bahsediyoruz. Fakat bu sistemin iki negatif etkisi var. İlki kıymet bilmemek. Sistem böyle çalıştığı için sahip olduğumuz şeylerin değerini ancak kaybettiğimiz zaman anlama eğiliminde oluyoruz. Diğer olumsuz etki ise çok daha riskli: Bağımlılık.

Hızlı ve güçlü ödüllendirme yapan her şey beyninizi güçlü etkiler. O nedenle bu olayı sıklıkla tekrarlama eğiliminde olursunuz. Ama az önce bahsettiğim dopamin felsefesi gereği sistem, ilerleyen tekrarlarda size aynı hissi vermez. Veremez. Aslında mesaj nettir: “Hadi bunu bırak, git başka yeni kaynaklara bak.” Ama birçok insan buradaki biyolojik mesajı okuyamaz. Peki, ne yapar? Yapılacak en kötü şeyi. Dozajı artırır. İlk başta biraz işe yarar gibi gözükse de sistemin mantığı gereği zamanla yine aynı şey olacaktır. Nihayetinde bu durum, dozajı artırma eğiliminde olduğunuz bir kısır döngüye yol açar ve her geçen gün sizi daha fazla tüketir. Sosyal medya bağımlılığına kadar birçok bağımlılıkta benzer bir süreç söz konusudur.

Her şeye anında erişip beynimizi sürekli ekranlarla meşgul etmek ve sıkılmaya hiç izin vermemek, yaratıcılığı besleyen biyolojik ihtiyacı yok ederek yeni fikirler üretme yeteneğimizi köreltiyor olabilir mi?

Kesinlikle. Muhtemelen bunu deneyimlemiş bile olabilirsiniz. Bazen bir konuda çok çalışıp inanılmaz emek harcarsınız ama aradığınız o fikir bir türlü ortaya çıkmaz. Sonra (eğer şanslıysanız) banyo yaparken ya da öylesine yürürken hiç ummadığınız bir anda aradığınız cevabın ortaya çıktığını görürsünüz. Aslında bunun fizyolojik bir nedeni var. Prefrontal korteksin mantıklı karar verme ve plan yapmadan sorumlu olduğunu söylemiştik. Bu bölge de çeşitli alt kısımlardan oluşmaktadır. Mesela dorsolateral prefrontal korteks (DPK) dediğimiz kısım yoğun düşünce ve düzenlemeden sorumluyken, medial prefrontal korteks (MPK) daha çok beynin diğer alanlarıyla etkileşim hâlinindedir. Siz bir soruna aşırı yoğunlaştığınızda DPK çok fazla aktifleşir ve bir nevi kendini izole eder. Çünkü sadece çözüme odaklanmıştır. Oysa çözüm için bazen beynin diğer alanlarıyla da bilgi alışverişinde bulunmak gerekir.

Ne zaman bir şeyler yapmayı bırakıp kendi kendinize kalırsanız (bazıları bunu sıkılmak olarak da tanımlayabilir) ya da rahatlatıcı bir aktivite yaparsanız, iki şey olur. Bir dopamin salgılanır, iki MPK beynin diğer bölgeleriyle daha rahat iletişim kurar. Artan dopamin ve bu ekstra bağlantıların etkileşimi sayesinde günlerdir aradığınız fikir bir anda aklınıza gelebilir. Özetle; yoğun bir çalışma sonrasında en güzel fikirlerin, beyninizi rahat bıraktığınız anlarda ortaya çıkması asla tesadüf değildir. Yani çok çalışmak kadar, ara sıra beyni kendi hâlinde rahat bırakmak da şart. O nedenle gerçekten yaratıcı fikirler üretmek istiyorsanız beyninizle baş

Yoğun bir çalışma sonrasında en güzel fikirlerin, beyninizi rahat bıraktığınız anlarda ortaya çıkması asla tesadüf değildir.

başına kalacak zamanlar ayarlayın ve bol bol sıkılın. Emin olun aradığınız o güzel fikri kulağınıza fısıldayacaktır.

Son olarak; “Aşktan Önce” ve “Aşktan Sonra” kitaplarınızın ardından yeni çalışmalarınız var mı? Glia serisinin devamı ne zaman gelecek ve neler olacak?

Glia serisi elbette devam edecek ama burada şöyle bir durum var. Bu seri içinde çıkacak olan kitaplar Mater serisindeki gibi birbirinin devamı şeklinde olmayacak. Buradaki mantığı tıpkı “Black Mirror” dizisindeki gibi birbirinden farklı hikâyelerin yer aldığı bir bilim kurgu serisi olarak düşünebilirsiniz.

Açıkçası ilk sırada bir çocuk kitabı fikrim var. Yazılması bitti sayılır. Çizim işleri çok aksamazsa bir iki aya çıkmış olur. Sonrasında ise Glia serisinin ikinci kitabı çıkacak. Bu sefer yapay zekâ devrimiyle beraber insanlığın evriminin vardığı noktada ilginç bir yolculuğa çıkacağız. Umarım okuyucuların hoşuna gider. ■





İSMEYİ SUNA KORUKOĞLU



HENDRIK VAN DE VELDE



YOUSAF JUNAID

Pakistan Büyükkelçiliği'nde Dostluk Vurgulu Resepsiyon

Ankara'daki Pakistan Büyükelçiliği, ülkenin kahramanlarını anmak amacıyla bir resepsiyon düzenledi.

Pakistan'ın Türkiye Büyükelçisi Yousaf Junaid önderliğinde gerçekleştirilen etkinliğe yabancı misyon temsilcileri, bakanlar, askeri görevliler, iş insanları ve çok sayıda önemli isim katıldı. Misafirlere ikramların sunulduğu resepsiyonda Pakistanlı çocukların sahne olarak seslendirdiği şarkılar davetlilerden büyük beğeni topladı. Büyükelçi Junaid'in kardeşlik ve dostluk vurgusu yaptığı konuşmasıyla devam eden gecede, Milli Savunma Bakanı Yaşar Güler de Türkiye ile Pakistan arasındaki köklü dostluğun günümüzde çeşitli alanlarda kurulan iş birlikleriyle güçlendiğine dikkat çekti. ■



İLKNUR ZAMİR



İMRAN-BİLGE OPAL



ERSİN EROĞLU



BERİL ÇAVUŞOĞLU



CAN ÇAVUŞOĞLU

Pakistan'ın
Türkiye
Büyükelçisi
Yousaf Junaid,
ülkenin
kahramanlarını
anmak amacıyla
büyükelçilik
rezidansında bir
resepsiyon verdi.



ALPER CAN BULÇUM

Detaylarda Saklı Bir Başarı

Sharq Village & SPA, a Ritz-Carlton Hotel Doha, Qatar genel müdürü, “Otelci” kitabının yazarı Alper Can Bulçum, erken yaşlarda otelcilik sektörünün mutfağından zirveye uzanan ilham verici kariyer yolculuğunu ve hayatını besleyen tutkularını MAG Okurları için anlatıyor.

Son iki yılda görev yaptığım Ritz-Carlton Sharq Village & SPA Doha Qatar'da 2025 ve 2026 yıllarında peş peşe otel olarak 1 Anahtar Michelin ödülünü aldık, inanın o levhaları kapıya astığımızda yaşanan gurur ve mutluluk her şeye değer.

Kariyerinize oldukça genç yaşlarda alt kademelerden adım attınız ve yine erken sayılabilecek bir dönemde üst düzey yönetici ünvanlarını üstlendiniz. Bu erken başlangıç, vizyonunuzu şekillendirmede size nasıl bir avantaj sağladı? Sizce sektörde ilerlemek için mutlaka çekirdekten yetişmek şart mı, yoksa daha olgun bir yaşta bu sektöre adım atan biri de aynı zirveyi görebilir mi? Sizin de belirttiğiniz gibi gerçekten çok erken yaşta başladım. On beş yaşında otelcilik meslek lisesi stajıyla girdim sektöre, sonra bu stajlar Hacettepe Üniversitesinde Otel Yöneticiliği okurken devam etti. Genç yaşta hem teorik eğitimini alırken hem de operasyonun içinden başlayarak adım atmam, bugün sahip olduğum yönetim anlayışımın temelini oluşturdu. Mesleğimin her kademesini deneyimlemek hem misafirleri hem de ekip arkadaşlarımızı daha iyi anlamamı ve kararlarımı bu bakış açısından verebilmemi, empati yapabiliyor olmamı sağladı. Şunu da belirtmek isterim ki o zamanlarda alınan eğitim ve disiplinler bugünlere kadar ulaşıyor. Yolun başındayken edinilen bu tecrübelerle sahip çıkarak yenilikleri bu temele inşa etmek, günümüzde gerek teknoloji gerek misafir talepleri çok hızlı değiştiği için güncel olabilmek çok önemli.

Bu mesleğin en büyük zorluklarından biri de bayramlardan, hafta sonlarından ve aile tatillerinden ödün vermek, vazgeçmek. Geriye dönüp baktığınızda, bu fedakârlıklara her seferinde değdiğini düşünüyor musunuz? Bu anlamda, sektördeki gençlere neler söylemek istersiniz?

Otelcilik kendine münhasır kuralları olan ve gerçekten fedakârlık isteyen bir meslek. Özellikle tüm arkadaşlarınız, aileniz ve yakınlarınız bayramlarını ve tatillerini yaşarken

bizler onların tatillerini unutulmaz kılmak için çalışıyoruz. Geçmişe baktığımda tabii kaçırdığım anlar, son dakikada iptal ettiğim tatil planlarım oldu; ancak mesleğimin bana kattıkları, tanıdığım insanlar ve ekiplerle beraber yarattığımız başarıları düşündüğümde buna değdiğini en azından kendi adıma söyleyebilirim. Örneğin; son iki yılda görev yaptığım Ritz-Carlton Sharq Village & SPA Doha Qatar'da 2025 ve 2026 yıllarında peş peşe otel olarak 1 Anahtar Michelin ödülünü aldık, inanın o levhaları kapıya astığımızda yaşanan gurur ve mutluluk her şeye değer. Bunlar gibi çok anılarımız ve mutluluklarımız var ve beni tatilden daha çok motive ediyor desem yeridir.

Bir dönem şan dersleri aldınız, müzik çalışmalarınız oldu. Otelcilik gibi kriz yönetimi ve stres dolu bir sektörde, müzik sizin için nasıl bir tutkuydu?

Müzik benim en büyük hobilerimden biridir, bu sebeple hobime sahip çıkabilmek adına ve ciddiye aldığım için şan dersleri aldım; zira müzik, iş hayatının yoğun temposundan uzaklaştığım bir mecra, tam ifade etmek istersek ters köşe bir alan benim için. Otelcilik yüksek tempo, stres ve sürekli sorumluluk gerektiren bir meslek olduğu için, müzik bana nefes almayı, duygularımı farklı bir şekilde ifade etmeyi ve dengede kalmayı öğretti. Profesyonel kariyerim otelcilikte şekillendi ama müzik, hayatımda her zaman çok özel bir yerde kaldı. Bazı yarışmalara katıldım, reklam müzikleri seslendirdim ve sanatçı dostlarıma vokal yaptım. Belki de müzik beni de ben yapan renklerden biridir. İnanıyorum ki insanı ayakta tutan şey, yaptığı iş kadar ruhunu besleyen tutkulardır, benim için müzik tam böyle bir yerde duruyor. Ayrıca son zamanlarda tenis oynamaya başladım ki bu da benim için büyük bir dinlenme ve kafa dağıtma imkânı veriyor. ➡➡

Kariyerinizi ve anılarınızı kâğıda dökme fikri pandemi döneminde olgunlaşmıştı. “Otelci” kitabını yazma süreci sizin için nasıl bir deneyimdi? Belki de unutmayı seçtiğiniz veya yazarken sizi çok zorlayan bir anı var mıydı?

Ben kendimi bildim bileli anılarımı, enteresan bulduğum şeyleri not alıp yazarım, ayrıca okumayı da çok severim ve okurken de not tutarım. Bu aralar kitap dinlemeye de başladım, bu da bana daha fazla kitap bitirme imkânı verdi. Pandemi, hepimiz için hayatın bir anda durduğu ve kendimizle daha fazla baş başa kaldığımız sıra dışı bir dönemdi. O sırada JW Marriott Bakü Otel’de görev yapıyordum ve maalesef otel on bir ay boyunca kapalı kaldı. Bu dönemde hayat yavaşlayınca, benim de yıllardır koştururken dönüp bakmaya pek fırsat bulamadığım anılarım karşıma çıktı. “Otelci”yi yazarken bunun beni bu kadar geçmişe götürceğini açıkçası düşünmemiştim. Yazdıkça insanları, mekânları, başarıları ve başarısızlıkları, hayal kırıklıklarını ve bazen de unuttuğumu sandığım duygularımı yeniden hatırladım. Tabii bu süreçte kaleme almakta zorlandığım veya yazmadığım, kendime sakladığım anılarım da oldu. Şunu da belirtmek isterim, bu kitabı otelciliği meslek seçeceklere veya “Kariyer gelişimi nasıl olur?” gibi, kafasında soru işaretleri olanlar faydalansın diye yazdım. İnanılmaz geri dönüşler aldım, hâlâ da özellikle LinkedIn’den çok güzel mesajlar alıyorum. Ayrıca Storytel’de de çok dinlenenler arasında bulunuyor.

Bugün turizm ve otelcilik okuyan ya da sektöre yeni adım atanlara, kitabınızdan vereceğiniz altın kural ne olurdu?

Esasında bu sorunun tek cevabı yok bence, ama illa ki bir tane istiyorsanız, “Öğrenmekten ve her kesimden insanları dinlemekten asla vazgeçmeyin.” olurdu. Otelcilik (ve esasında iş hayatı) sadece iyi otelleri yönetmek değil, insanı anlamak mesleğidir, çünkü bu meslekte sizi zirveye taşıyan şey ünvanınız değil. Yol boyunca ne kadar öğrendiğiniz, kaç insana dokunduğunuz ve aranızda nasıl bir iz bıraktığınız önemlidir. Ben bir dönem üniversitede misafir eğitmen olarak ders veriyordum. O zamanlar “Bize ne öğüt verirsiniz?” dediklerinde, “Cevabına hazır olmadığınız soruyu sormayın...” demiştim, çok sevdiğim bir tavsiyedir ve kendimde de çok uygulamam.

Resim, müzik edebiyat... Peki, bu alanlarda yeni çalışmalarınız olacak mı?

Şu dönemlerde işlerime çok yoğunlaştım ama ikinci bir kitap için notlarımı alıyorum. Bu sefer daha çok insan ve ekip çalışmasının şekilleri, faydaları, ekip enerjileri ve her ekibi bir araya getiren kişilerin nasıl ortak noktada buluşabildiklerini anlatmak istiyorum. Özellikle farklı milliyetteki insanların ve kültürlerin nasıl bir arada çalışabileceklerini anlatan bir kitap olacak gibi görünüyor. Şu anda çalıştığım otelde yirmi dokuz ayrı ülkeden oluşan bir ekibim var, çok değişik bir tecrübe oluyor.

Yönetiminiz altındaki Sharq Village & SPA, uluslararası alanda prestijli platformlardan -Michelin Guide gibi- önemli ödüller alarak başarısını tescilledi. Ekibinizle birlikte bu zirve standardını sürekli kılmak ve her gün aynı kusursuzlukta tutmak için hangi liderlik reflekslerini devreye sokuyorsunuz?

Bizim sektörümüzde alınan tüm ödüller bir seferlik değil, sürdürülebilir olmalı. Michelin 1 Anahtar ödülü veya Conde Nast Travel’in hazırladığı dünyanın en iyi otelleri listesine



girebilmek kolektif bir çalışmadır, detaylara gösterilen özen ve hizmette sürekliliktir. Liderlik refleksini sordunuz; buna diyebilirim ki en önemli olanı, genel müdür olarak saha da olmaktır. Ekip arkadaşlarımdan yüksek standart ve performans bekliyorsak, önce o bekleneni kendi liderliğimde göstermem gerekir. Biz ekip olarak başarıyı da hataları da birlikte sahipleniyoruz; başarıları eğlenerek kutluyoruz, bazen de elimizi şakağımıza koyup “Nerede yanlış yaptık ve nasıl düzeltebiliriz?” diyoruz. Lüks otelcilikte kusursuzluk bir hedef değil, her gün akışında tekrarlanması gereken bir alışkanlık olmalıdır.

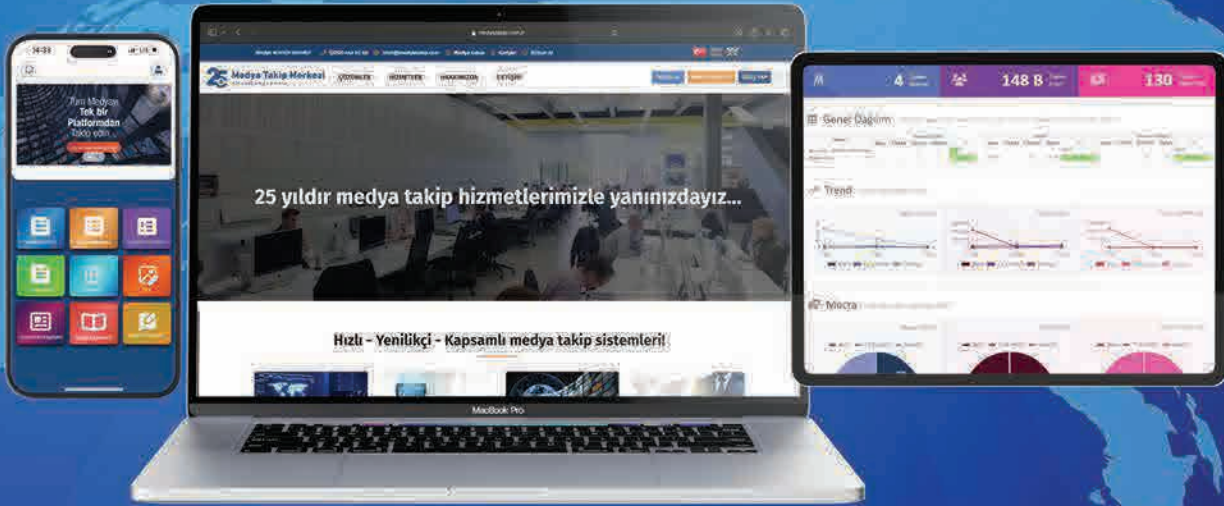
Katar’daki global lüks standartları ile Türkiye’deki misafir ağırlama alışkanlıklarını ve servis kalitesini karşılaştırdığınızda ortaya ne çıkıyor? Bu iki kültürün birbirine kattığı yönler oluyor mu?

Bu iki olguyu karşılaştırdığımızda, birbirini tamamlayan iki güçlü yaklaşım görüyoruz. Katar’da hizmette standart, detaylara verilen önem, mahremiyet ve kişiselleştirme çok ön planda iken, Türkiye’de ise misafirperverlik çok daha sıcaktır ve ilişki odaklı ilerler. Her ikisinde de ortak olan ne biliyor musunuz, kişiler için “an” yaratmak. Bu ne demek? Misafir kapıdan çıktığında aklında ne kalıyor bunu yaratabilmek çok mühim. O “an” bir tat, bir ince servis detayı, bir gülün yüz, bir ortam kokusu veya tamamen çok rahat geçmiş bir konaklama olabilir. Tabii bunun tersi de mümkün ki bu hiç istemediğimiz bir şey tabii. İsterseniz bunlara da bir başka sohbetimizde değinelim: “Negatiften pozitif bir konaklama çıkarmak mümkün müdür mesela?”, veya, “Şikâyet eden bir misafire ilk yaklaşım nasıl olmalıdır?”, “Hayır demeden nasıl hayır dersin?” gibi... ■

Dünyadan Haberiniz Olsun!

Global Medya Takip Hizmeti

Avrupa'dan Orta Doğu'ya uzanan geniş bir coğrafyada 25 yıllık deneyimle medya yansımalarınızı izliyor, hızlı analiz ve kapsamlı raporlamalarla size özel yenilikçi medya takip çözümleri sunuyoruz.



fibep amec



Medya Takip Merkezi
Media Monitoring & Analysis



0212 **442 30 00**
mtm@medyatakkip.com



Öğrenciler İçin Dans Edildi

23. Çimler Üstünde Dans etkinliği, Rotary Kulübü Ankara ve TED Koleji iş birliğiyle bu yıl Kolej-IN İncek'te gerçekleşti.

Rotary Kulübü Başkanı Erhan Yalçın ve TED Ankara Koleji Mezunlar Derneği Başkanı Necdet Akdaş'ın da aralarında bulunduğu etkinlikte konuklara gece boyunca Canto Orkestrası eşlik etti. Davette, yirmi iki yıldır süregelen organizasyonun geliriyle bugüne kadar Antakya'da "robotik kodlama sınıfları" kurulduğu ve bu sınıflarda eğitim alan öğrenciler arasından iki Türkiye birincisi çıktığı belirtildi. Bu yılki gecenin gelirinin de deprem bölgesindeki gençlere yönelik yeni bilgisayarlı robotik kodlama sınıflarının açılışına ve TED Afet Burs Fonu'na aktarılması hedeflendi. ■

Maxfm95.8

m a x i m u m m u s i c



SALİH ZİYA AYDINAY, NUREDDİN YETİM, NURETTİN ŞİMŞEK

Ateşin, Etin ve Ustalığın Buluştuğu Nokta İskitler Döner

Gıda sektöründeki köklü geçmişini taze, kaliteli ürünler ve geleneksel ustalıkla harmanlayan İskitler Döner'in kurucuları Salih Ziya Aydınay, Nurettin Şimşek, Nureddin Yetim; lezzet yolculuklarını ve başarılarının sırrını MAG Okurlarıyla paylaşıyor.

K

endinizden de bahsederek İskitler Döner'in hikâyesini anlatır mısınız?

Yeme-içme sektöründe uzun yıllara dayanan bir tecrübemiz var. Ankara'da 1998 yılında tavuk döner ile başladığımız sektöre, uzun yıllar ortaklığını yaptığımız kurumsal fastfood firmasıyla devam ettik. Aynı zamanda gıda sektöründe kebab, pide, lahmacun ve Türk mutfağında işletmelerimiz olup devam etmektedir. Gece

döneri konusunda da Ankara'da bu işe başlayan ilk işletmelerden biri olarak İskitler Gece Dönercisi'ni hayata geçirdik. Bizim için mesele sadece döner satmak değil; yıllar içerisinde gıda sektöründe edindiğimiz tecrübeyi, taze, kaliteli ürün ve doğru işçilikle birleştirerek Ankara'yla özdeşleşen eski Ankara dönerinin lezzetini ortaya koymaktı. Bugün iki şubemizle hizmet veriyoruz: İskitler Gece Dönercisi ve İskitler Döner.

İkinci şubemiz olan Eskişehir Yolu'ndaki İskitler Döner ise klasik gece döneri anlayışının biraz daha ötesinde bir konsept olarak tasarlandı. Sabah 07.00'de kapılarımızı açıyor, açık büfe kahvaltıyla güne başlıyor; kahve, tatlı ve döner seçenekleriyle gece 03.00'e kadar devam ediyoruz. Yani günün farklı saatlerinde farklı ihtiyaçlara cevap veren, günün her bölümünde yaşayan bir mekân oluşturmak istedik.

Dönerinizin lezzeti Ankara genelinde oldukça meşhur. Etin marine edilmesinden pişirildiği ateşe kadar kalitenizi korumak için nelere dikkat ediyorsunuz?

Bizim için lezzetin temelinde öncelikle ürünün tazeliği ve istikrar var. Döner etimiz, süt danası olarak tabir edilen, iki yaştan geçmemiş danaların but kısmından elde ediliyor ve işletmemize taze olarak ulaşıyor. Kendi özel tarifimizle marine ediliyor. Her iki şubemizin etleri aynı mutfakta hazırlanmaktadır. Bu bizim için çok önemli, çünkü aynı lezzeti koruyabilmek için aynı tarifi uygulayan ustanın da sürekliliğinin olması gerektiğine inanıyoruz.

Et, özel marine işleminden sonra bir gece dinlendiriliyor. Ertesi gün döner ustalarımız tarafından hazırlanarak döner ocağına alınıyor. Dönerimizi yaprak döner şeklinde hazırlıyoruz; çok yoğun bir marinasyon uygulamıyoruz, soslu bir döner tercih etmiyoruz. Etin kendi lezzetinin ön plana çıkmasını istiyoruz. Pişirme aşamasında da meşe odun ateşini tercih ediyoruz. Bizce iyi bir döner; kaliteli ve taze ürün, doğru marinasyon, yeterli dinlendirme ve ustalık isteyen bir süreç. Bu aşamaların herhangi birinden taviz vermediğiniz zaman ortaya çıkan lezzet de kendini belli ediyor.

Güne erken saatlerde açık büfe kahvaltı ile başlayan bir mekân olarak, sabah misafirlerinize nasıl bir sofraya sunuyorsunuz?

Sabah 07.00'de hizmete başlıyoruz. Kahvaltımızda özellikle geniş ve zengin bir açık büfe oluşturduk. Amacımız misafirlerimizin güne aceleyle yapılmış standart bir kahvaltıyla değil, uzun uzun keyfini çıkarabilecekleri dolu dolu bir sofrayla başlaması.

Açık büfemizde farklı damak zevklerine hitap edecek geniş bir ürün çeşitliliği bulunuyor. Kahvaltının bizim için önemli tarafı sadece ürün sayısının fazla olması değil; ürünlerimizin kalitesi, tazeliği ve sunumu. Bu nedenle kahvaltı konseptini ikinci şubemizin önemli parçalarından biri olarak görüyoruz.

Kahvaltımız 07.00'den 14.00'e kadar devam ediyor. Böylece erken saatte güne başlayan misafirlerimizin yanı sıra daha geç kahvaltı yapmak isteyenlere de hitap ediyoruz.

Mekânınızın sunduğu dinamik ortam, misafirlerinize nasıl bir sosyal alan veya buluşma noktası vadediyor?

Biz burayı sadece yemek yenilip kalkılan bir restoran olarak düşünmedik. Günün farklı saatlerinde farklı insanların bir araya gelebileceği bir ortam oluşturmak istedik. Sabah kahvaltısı için gelen bir aileyi, öğlen döner yemek isteyen bir misafiri, akşam arkadaşlarıyla buluşan bir grubu veya gece döner ve kahve için gelen birini aynı çatı altında ağırlayabiliyoruz. Özellikle Eskişehir Yolu üzerindeki şubemizde kahvaltı, döner, kahve ve tatlıyı aynı konsept içerisinde buluşturmak bizim için önemliydi. Sabah başlayan hareketlilik, gece 03.00'e kadar devam ediyor.

Bizim çıkış noktamız geleneksel lezzeti korurken onu günümüz beklentileriyle buluşturmak.

Dolayısıyla mekânın, günün tek bir saatine veya tek bir müşteri grubuna bağlı kalmadan yaşayan bir buluşma noktası olmasını hedefliyoruz.

Geleneksel lezzet sunumunuzun ötesinde, müşterilerinize deneyimsel olarak sunduğunuz başka hizmetler, yenilikler veya geleceğe yönelik konsept entegrasyonları var mı?

Bizim çıkış noktamız geleneksel lezzeti korurken onu günümüz beklentileriyle buluşturmak. İkinci şubemizde de bunun bir örneğini görüyoruz. Döneri merkeze alırken kahvaltı, kahve ve tatlı gibi farklı seçenekleri aynı mekânda bir araya getirdik. Dönerimizi de misafirlerimizin tercihinine göre farklı şekillerde sunabiliyoruz; ekmek arası, dürüm, gobit veya servis şeklinde pideli sunum seçeneklerimiz bulunuyor. Önümüzdeki dönemde de misafirlerimizin geri bildirimlerini dikkate alarak konseptimizi geliştirmeye devam edeceğiz. Bizim için yenilik, mevcut lezzetlerden vazgeçmek değil; onları koruyarak deneyimi daha da zenginleştirmek.

Dönerin yanında gece kahvesi sunma fikri nereden çıktı? Müşterilerden bu ikiliye nasıl geri dönüşler alıyorsunuz?

Gece döneri denildiğinde genellikle akla sadece yemek geliyor. Biz ise insanların gece dışarı çıktığında veya yemek sonrasında bir kahve içip sohbet edebileceği bir ortam da oluşturmak istedik. Bu nedenle dönerin yanında kahveyi de konseptin doğal bir parçası hâline getirdik. Özellikle gece saatlerinde dönerini yiyen misafirlerimizin kahve ve tatlıyla biraz daha vakit geçirmek istemesi, bu fikrin doğru bir karşılık bulduğunu gösteriyor. Aslında bizim için döner, kahve ve tatlı birlikteliği, klasik gece döneri anlayışını biraz genişletiyor. İnsanlar sadece yemek için değil, arkadaşlarıyla oturmak, sohbet etmek ve geceyi tamamlamak için de mekânımızı tercih edebiliyor.

Şimdilik iki şubeniz var. Peki, önümüzdeki yıllarda başka bir şube veya farklı bir konsept de olacak mı?

Şu an için hızlı bir şubeleşme hedefimiz yok. Bizim için şube sayısını arttırmaktan önce, mevcut şubelerimizde lezzet ve kalite standardını korumak ve misafirlerimizin beklentilerini en iyi şekilde karşılamak geliyor. Bu nedenle kısa vadede yeni bir şube açma planımız bulunmuyor. İlerleyen dönemde elbette misafirlerimizin talepleri, değişen tüketim alışkanlıkları ve zamanın getirdiği yenilikler doğrultusunda farklı fikirleri değerlendirebiliriz. Konseptimiz de ihtiyaçlara ve taleplere göre gelişebilir. Ancak bunu acele ederek değil, doğru zamanda ve mevcut kalitemizden ödün vermeden yapmak istiyoruz. Bizim için önemli olan çok yerde olmak değil, olduğumuz her yerde aynı kaliteyi ve aynı İskitler lezzetini sunabilmek. ■



Türk Telekom Prime 10. Ankara Coffee Festival Başkente Kahve Rüzgârı Esti

Bilkent Center, kahve tutkunlarının her sene büyük bir heyecanla beklediği geleneksel buluşmaya bu yıl onuncu kez ev sahipliği yaptı.

Bilkent Center'da gerçekleştirilen Türk Telekom Prime 10. Ankara Coffee Festival, zengin içeriği, renkli etkinlikleri ve ünlü isimlerin konserleriyle başkentlilere unutulmaz üç gün yaşattı.

Dünyanın dört bir yanından gelen nitelikli kahve çekirdeklerinin, demleme ekipmanlarının ve kavurma süreçlerinin tanıtıldığı festivalde iki yüze yakın marka yer aldı. Kahveseverler; festivalde, dünyanın önde gelen kahve bölgelerine ait farklı aromaları ve harmanları deneyimleme fırsatı buldu.

Müzik ve Eğlence Dolu Anlar

Yalnızca içecek tadım alanı olmanın ötesine geçen festival; workshop'lar, söyleşiler, kahve yarışmaları ve renkli

etkinliklere sahne oldu. Katılımcılar yeni nesil demleme tekniklerini öğrenirken, düzenlenen yarışmalarda dereceye girenlere çeşitli hediyeler verildi.

Ayrıca etkinlik alanında sergilenen yeni nesil araçlar ve test sürüşü imkânları da ziyaretçilere farklı bir deneyim sundu. Oğuzhan Koç, Mirkelam ve Derya Uluğ'un sahneleri ise üç gün boyunca süren festival coşkusunu zirveye taşıdı.

Sosyal Sorumluluk ve Ayrıcalıklar

Bu yıl onuncusu kutlanan festivalde sosyal sorumluluk unsurları da unutulmadı; doğa dostu uygulamalar ve geri dönüşüme katkı sağlayan detaylar festival atmosferinde öne çıktı. ■



ŞEHRİN YENİ SEZONU *Bilkent Center'da!*

Yeni koleksiyonlar, kültür sanat ve
dopdolu etkinlikler burada sizi bekliyor.


BİLKENTCENTER



NİLAY, AYLA AYAZ, SİRET UYANIK

Türk Resim Sanatına Adanmış İki Ömür

Mustafa Ayaz Müzesi, Türkiye Kültür Yolu Festivali kapsamında Adnan Turani ile Mustafa Ayaz'ın eserlerini bir araya getiren "Karşılaşma" sergisine ev sahipliği yaptı.

Küratörlüğünü Nilay Ayaz ve Siret Uyanık'ın üstlendiği sergide iki sanatçının farklı dönemlerine ait yetmiş beş eser; büst heykelleri, fotoğrafları, yazışmaları ve arşiv belgeleriyle birlikte sunuldu. Adnan Turani'nin soyut ve düşünsel sanat dili ile Mustafa Ayaz'ın figür ve yaşam deneyimlerinden beslenen çalışmaları aynı sergide bulundu. Seçki, iki sanatçının üretim süreçlerini ve aralarındaki öğretmen-öğrenci ilişkisinin zaman içinde gelişen sanatsal bağını ortaya koydu. Sergi, sanatçıların ortak sanat hafızasına ve yıllara yayılan dostluklarına da ışık tuttu. ■



103.4 **heart fm**



MAG DERGİ OKUYUCULARINA ÖZEL



OKTOBERFEST KAMPANYASI

GÜNDE **1000** TL'YE

Markanızı Ankara ile Buluşturma Fırsatı

30 GÜN BOYUNCA, GÜNDE 12 TEKRAR
15 SANİYE MARKANIZA ÖZEL SPOT REKLAM

0 312 911 04 66

reklam@heartfm.com.tr

Mutluluğa İmza Attılar

Umut Kucur ile Gizem Çayırhoğlu,
Ankara'da düzenlenen bir kır
düğünüyle hayatlarını birleştirdi.

Berlin'de kariyerini sürdüren Umut Kucur ile Gizem Çayırhoğlu'nun bu özel gecesinde aileleri ve yakın dostları onları yalnız bırakmadı. Eymir'deki La Granja Düğün Salonu'nda gerçekleşen tören, sıklığı ve samimi atmosferiyle konuklardan büyük beğeni topladı. Tören boyunca davetlileriyle yakından ilgilenerek, unutulmaz bir geceye imza atan çift, düğünün ardından balayını Kaş'ın eşsiz atmosferinde geçirdi. ■



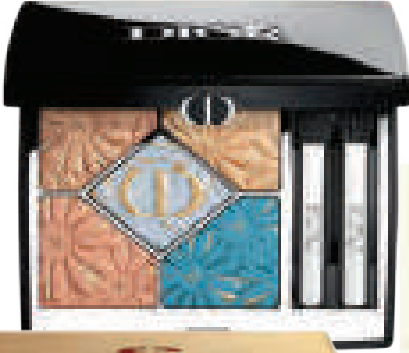
*Umut Kucur ve Gizem Çayırloğlu,
La Granja'da düzenlenen şık bir düğün
töreniyle hayatlarını birleştirdi.*



Kendine Dönüş

Güzellik rutininizi mevsime uygun
şekilde yenilemeye hazır mısınız?
Yazın yoğunluğunu, doğru adımlarla
üzerinizden atın.

DIOR-DIORSHOW
Göz Fan Paleti 4.070 ₺



SISLEY PHYTO-
TOUCHE ILLUSION D'ÉTÉ
Bronzlaştırıcı Pudra 11gr 7.300 ₺



DOLCE & GABBANA-
YOUR DEVOTION
Parfüm 50ml 8.295 ₺

DIOR-BACKSTAGE
Makyaj Sabitleyici Sprey 100ml 2.315 ₺

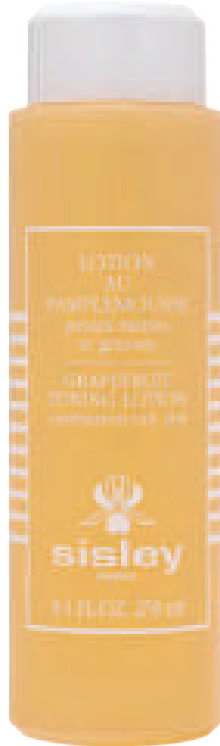


SISLEY
Allık 6.655 ₺

TOM FORD
Parfüm 100 ml 25.960 ₺



SISLEY
Tonik Losyon 250ml 6.235 ₺



L'OCCITANE
Serum 30ml 6.150 ₺



KIKO MILANO
Oje Kurutma Damlası
11ml 679 ₺



ESTÉE LAUDER



YVES SAINT LAURENT
Parfüm 125 ml 43.250 ₺



**LANCÔME-
L'ABSOLU ROUGE DRAMA INK**
Ruj 3.600 ₺

LANCÔME
Aydınlatıcı 4.950 ₺

BEYMEN-ZWILLING
Manikür Seti 19.999,99 ₺



KÉRASTASE
Şampuan 80ml 1.390 ₺



VAKKORAMA-FOREO
BEAR 2 Go
Akıllı Yüz Sıkılaştırma Cihazı 14.599 ₺

LANEIGE
Aydınlatıcı ve Nemlendirici Serum 30ml 2.990 ₺



CHARLOTTE TILBURY
Makyaj Sabitleyici 100ml 2.990 ₺



SEPHORA-CURRENTBODY SKIN
LED Yüz Maskesi 39.801 ₺

OLAPLEX
Onarıcı Saç Bakımı 100ml 3.250 ₺



MAC
Likit Aydınlatıcı 15ml 2.499 ₺





MECAN AĞIM

Güzellik Kusursuzluk Değil, Doğru Dokunuş

Ankara'da yıllardır gelin saçı ve makyajı denince akla gelen isimlerden Mekan Ağım, bu alandaki deneyimini yalnızca trendleri takip ederek değil; kişiye özel planlama, profesyonel makyaj uygulamaları ve ekip uyumuyla birleştiriyor. 2016'dan bu yana Mekan Ağım Studio'da binlerce gelin ve özel gün hazırlığına eşlik eden Ağım, 2026'nın makyaj trendlerini, gelinlerin en çok sorduğu soruları ve kamera önünde kusursuz görünen makyajın sırlarını MAG Okurları için anlatıyor.

İnce ürünleri kontrollü şekilde üst üste uyguladığınızda hem fotoğrafta daha doğal görünür hem de gün boyu daha iyi dayanır.

S

on yıllarda makyaj anlayışında en büyük değişim ne oldu?

Bence en büyük değişim, insanların artık başkasına benzemek istememesi. Eskiden herkes aynı kontürü, aynı kaşı, aynı dudağı istiyordu. Şimdi ise yüz analizine göre ilerlemek çok daha değerli hâle geldi. Bir makyaj artisti olarak benim için en güzel iltifat, “Kendime benziyorum ama daha iyi hissediyorum.” cümlesi. Özellikle gelin makyajında bu yaklaşım çok önemli. Çünkü düğün fotoğrafları yıllarca kalıyor. Trendler değişebilir ama doğal görünen, dengeli bir makyaj zamansız kalıyor.

2026’da hangi makyaj trendleri öne çıkıyor?

Bu sezonun en dikkat çekici noktası ışıltının geri dönüşü. Ama burada bahsettiğim yoğun sim değil, cildin içeriden ışıltı alıyormuş gibi görünmesi. İnce yapılı ten ürünleri, krem allıklar, yumuşak bronz tonları, hafif parlak dudaklar; hepsi birlikte çok sağlıklı bir görünüm oluşturuyor. Gözlerde ise kahve tonları hâlâ güçlü ama bakır, mürdüm ve zeytin yeşili gibi renkleri de daha fazla görüyoruz.

Stüdyonuzda gelin hazırlığında en çok önem verdiğiniz şey nedir?

Hazırlığın başlamasından çok daha önce başlayan planlama. Mecan Ağım Studio’da gelin geldiğinde sadece makyaja başlamıyoruz. Önce cildi değerlendiriyoruz. Gelinliği, duvağı, saç aksesuarlarını ve yüz hatlarını birlikte düşünüyoruz. Saç ve makyaj bizim için iki ayrı hizmet değil; tek bir görünümün iki parçası. Hair artist ekibimizle birlikte her aşamada birbirimizi tamamlıyoruz. Bu uyum da ortaya daha bütün bir sonuç çıkarıyor.

Prova konusunda pek çoklarından farklı düşünüyorsunuz. Bunun nedeni nedir?

Aslında bu en çok merak edilen konulardan biri. Birçok kişi prova olmadan istediği sonucu alamayacağını düşünüyor. Biz ise düğün günü planlamasını çok detaylı yaptığımız için buna farklı yaklaşıyoruz. Her aşamada gelinin onayını alıyoruz. Yüz analizi, cilt yapısı, beklenti, saç modeli... Bunların hepsi birlikte değerlendirildiğinde süreç çok kontrollü ilerliyor. Önemli olan prova yapmak değil, doğru iletişim kurmak.

Gelinler makyajda en çok hangi hatayı yapıyor?

Son hafta yeni bir cilt ürünü denemek. Bu gerçekten çok sık oluyor. Düğünden birkaç gün önce farklı bir serum, peeling ya da maske denemek risk oluşturabiliyor. Ben her zaman mevcut rutini korumayı öneriyorum. Sağlıklı ve sakin bir cilt, makyajın en güçlü zemini oluyor.

Kamera önünde makyajın kusursuz görünmesi için küçük bir sır verir misiniz?

Kalın fondöten değil, katmanlama. İnce ürünleri kontrollü şekilde üst üste uyguladığınızda hem fotoğrafta daha doğal görünür hem de gün boyu daha iyi dayanır. Bir diğer önemli detay da pudrayı her yere uygulamamak. Sadece ihtiyaç olan bölgelere çalışmak cildin canlılığını koruyor.

Stüdyonuzda hijyen konusunda özellikle dikkat ettiğiniz uygulamalar var mı?

Hijyen bizim için görünmeyen ama en önemli detaylardan biri. Her müşteri için ayrı fırça seti kullanıyoruz. Tek kullanımlık aplikatörler tercih ediyoruz. Ürünler ve ekipmanlar düzenli olarak dezenfekte ediliyor. Özellikle profesyonel makyaj uygulamalarında güven hissinin de güzelliğin bir parçası olduğuna inanıyoruz.

Ankara’da gelin saçı ve makyajı seçerken nelere dikkat edilmeli?

Sadece portfolyoya bakmak yeterli değil. Şunlara mutlaka bakılmalı: Gün ışığında çekilmiş çalışmalar, farklı yüz tiplerinde sonuçlar, gerçek gelin fotoğrafları, hijyen yaklaşımı, iletişim süreci. Çünkü düğün günü teknik kadar güven de çok önemli.

Ekibinizle çalışırken sizi en çok motive eden şey nedir?

Birlikte üretmek. Esra, Sıla, Rüveyda, Büşra... Herkesin güçlü olduğu farklı alanlar var. Biz stüdyoda birbirimizin işini tamamlıyoruz. Kimse tek başına sahnede değil. Sanırım gelen gelinlerin hissettiği rahatlığın önemli sebeplerinden biri de bu ekip enerjisi.

Güzelliği tek cümleyle tanımlamanız gerekse, ne derdiniz?

Trendler değişir, teknikler gelişir ama insan kendini iyi hissettiği an en güzel hâline ulaşır.

Son olarak; beş tane hızlı makyaj önerisi verir misiniz?

- Nemli cilde ince katmanlar hâlinde ten ürünü uygulayın.
- Krem allığı şakaklara doğru dağıtarak doğal canlılık kazandırın.
- Göz pınarına hafif aydınlık ekleyerek bakışları açın.
- Dudak kalemiyle çerçeveyi belirginleştirip gloss ile tamamlayın.
- Makyajı sabitleyici sprey ile bitirerek gün boyu tazeliği koruyun. ■



ELİF SEVİNÇ

Sınırları Aşan Bir Tutku

“Mezarlık” ve “Gönül Dağı” gibi izlenme rekorları kıran yapımlarla adından söz ettiren Elif Sevinç oyunculuğa duyduğu tutkuyu, canlandığı sıra dışı karakteri ve kariyerinin parlayan dönemeçlerini MAG Okurları için anlattı.

O

yunculuğa ilk adım attığınız dönemleri biraz anlatır mısınız? Nasıl duygular içerisindeydiniz, şimdi bu kararınız hakkında ne düşünüyorsunuz?

Oyunculuğa ilk adımımı sekiz yaşında attım. Bu yolun henüz başlarındayken Şehir Tiyatroları

Çocuk Eğitim Birimi'nde eğitim alabilmek, tiyatroyu hayatımın en önemli parçalarından biri hâline getirmeme ve kendimi keşfetmeme fırsat verdi. Oyunculuk benim için “farkında olmak”; bedeninin kapasitesini, insanları ve dünyayı keşfe çıkabilmek. Geçmişte de bu benim için çok heyecan vericiydi, şimdi ise sadece bir heyecan değil, büyük bir tutku. Bu yolda yürümeyi seçtiğim için büyük bir mutluluk içindeyim.

Kariyerinizin başlarında, Cem Özduru’nun çizgi romanından esinlenen, Can Evrenol yönetmenliğindeki “Peri: Ağzı Olmayan Kız” filminde oynadınız.

Buradaki işinizde sıradan bir rolde değildiniz. Hem karakterinizden hem de genç yaşta Peri’yi oynamanın size neler kattığından bahsedebilir misiniz?

Peri, ağzı olmadığından konuşamayan, hatta normal bir şekilde beslenemeyen, farklılığından dolayı kendi iyiliği için herkesten saklanması gereken bir kız. Dünyası; babası ve ufak bir bahçesi olan evlerinden ibaret. Böyle bir karakteri canlandırmak benim için zorlayıcıydı. Ağzım bir bandanayla kapalı olduğundan, kendimi gözlerimle ve bedenimle ifade etmeye yöneldim. Gözlerimizle birçok şeyi anlatabilmenin mümkün olduğunu bana Peri öğretti.

Yine bir Can Evrenol filmi olan “Cam Sehpa”da da yer aldınız. Filmin türü kimine göre saf gerilim, kimine göre kara komedi olarak nitelendirildi. Peki, siz sette ne hissettiniz? İzleyicinin bu ikilemi yaşaması hakkında ne düşünüyorsunuz?

İzleyici gibi ben de bu ikilemdeyim. Trajik bir durumun ortasında bir komikliğin ortaya çıkması ve buna gülmek insana kendini suçlu hissettiriyor. Sette bulunduğumuz mekânda neler yaşandığını ben bilsem de canlandırdığım Sibel karakteri tamamen kendi gerçekliğinde bambaşka bir şeyle ilgileniyordu. Bu iki dünyanın arasında kalmak, filmi izlerken hissettiklerimle oldukça benzerdi.

“Mezarlık”ın üçüncü sezonu yayımlandı. Dizinin konusu hakkında ne düşünüyorsunuz? Böyle bir kurgunun içinde olmak size neler kattı?

“Mezarlık” her ne kadar bir kurgu olsa da işlediği konular sadece Türkiye’nin değil, tüm dünyanın gerçekliği. “Mezarlık”ın biz kadınlar olarak kanayan yaramızı daha görünür kıldığına inanıyorum. Bu proje var olduğu ve bunun bir parçası olduğum için çok gururluyum.

Birce Akalay’la aynı sahnede oynamak nasıl bir deneyimdi? Bir anne-kız dinamiği kurmak için onunla nasıl bir iletişim geliştirdiniz?

Birce ile rol arkadaşı olmak çok güzel. Kendisi örnek aldığım bir insan ve oyuncu. Benimle paylaştığı deneyimlerinden çok şey öğrendim. Birlikte Sude ve Önem hakkında çok konuştuk ve bu baği pekiştirdik. Bana karşı paylaşımcı olmasının, kurduğumuz anne-kız dinamiğine de yansıdığına inanıyorum. Onunla çalıştığım ve yakından tanıma fırsatım olduğu için şanslı ve mutlu hissediyorum.

Oyunculuk benim için “farkında olmak”; bedeninin kapasitesini, insanları ve dünyayı keşfe çıkabilmek.



Bir yanda soluk soluğa izlenen “Mezarlık”, diğer yanda milyonları ekran başına kitleyen “Gönül Dağı”... Bu iki farklı dünyanın temposu ve oyunculuğa yaklaşım tarzı size neler öğretti?

Birbirinden farklı iki atmosfer, başta zorlayıcı ve yorucu bir tempo olsa da bu dünyalara ait hissetmeye başlayınca çok keyifli bir hâl aldı. İki karakter uzaktan bambaşka dünyalardan gibi görünse de tüm insanlar gibi hayatta kesişen noktaları var. O karakteri anlayabilmek, şartların farkında olabilmek ve bu sayede onunla yakınlaşmak kıymetli. Bu dünyalar arasında gezinmek, oyuncu olarak beni bir adım daha ileriye götürdü. Kendimi daha çok keşfe çıkmamı ve oyunculukta sınırlarımı genişletmemi sağladılar. Ama daha öğreneceğim çok şey var ve bunun için çabalamaya devam edeceğim. ■



PERİ ÇAĞLAYAN



ABDULLAH ÖJEL



ALİNA GÜLEN

Cilt Analizinde Pop-up Deneyimi

La Roche-Posay, Emaar Square Mall'deki pop-up deneyim alanını özel bir davetle tanıttı.

Cemiyet hayatının güzellik ve bakım tutkunu isimlerinin yoğun ilgi gösterdiği etkinlikte markanın yeni serisi ilk kez konuklarla paylaşıldı. Uzmanlar eşliğinde gerçekleştirilen detaylı cilt analizleriyle ciltlerinin özel ihtiyaçlarını tanıyan ve kendilerine en uygun bakım rutinleri hakkında bilgi alan davetliler ayrıca Anthelios güneş kremi alanındaki UV kamera uygulamasıyla güneş korumasının önemini interaktif bir şekilde deneyimlerken, Cicaplast alanında ise markanın farklı cilt hassasiyetlerine yönelik onarıcı bakım yaklaşımını yakından inceleme fırsatı buldu. ■



Cemiyet hayatının tanınan simaları, La Roche-Posay'ın pop-up deneyim alanının açılışında bir araya geldi.





ARBİL TABUR

Hikâyenin Sorumluluğunu Taşımak

Dikkat çeken projeleri, güçlü karakter yorumları ve oyunculuğa dair bakışıyla Arbil Tabur; güncel işleri “Mezarlık”tan “Seni Tanıyorum”a uzanan yolculuğunu, karakterlerle kurduğu bağı ve insanı anlama arayışını MAG Okurları için anlatıyor.

Son dönemde Türk dizileri dijital platformlar aracılığıyla global bir dinamik kazanıyor. Geleneksel televizyon yerine ağırlıklı olarak dijital projelerde yer almanızın bir motivasyonu var mı? Dijital işler, oyuncuya ve konuya nasıl bir özgürlük getiriyor sizce?

Sanırım, iki mecra arasındaki ciddi süre farkı, dijitalde işlerin daha özgün ve özgür işlenebilmesine olanak sağlıyor. Öte yandan, aynı anda dünyanın birçok yerinden seyirciyle buluşmak da bir oyuncu için güzel bir duygu. Fakat tercih noktasında direkt bir ayırım yaptığımı söyleyemem. Benim sürecim kendiliğinden böyle gelişti diyebilirim. Benim için belirleyici olan, bir işin hangi mecrada yayımlandığından çok; hikâyenin niteliği, nasıl anlatıldığı, karakterleri ve karakterin dünyasında kendime nasıl bir yol bulabildiğim.

Türk dizi tarihinin, toplumsal bir meseleye parmak basan en cesur işlerinden “Mezarlık” ekibindesiniz. Projenin teması hakkında ne düşünüyorsunuz?

“Mezarlık” kesinlikle çok kıymetli bir iş. Çünkü yalnızca kadına yönelik şiddeti anlatmıyor; suçun beslendiği toplumsal zihniyeti, bunun nasıl bir zeminde büyüdüğünü ve hepimizin insan olarak sorumluluklarını vurguluyor.

Bu nedenle, “Mezarlık” dizisini sadece iyi bir polisiye olarak değil, toplumsal bir vicdan çağrısı olarak görüyorum. Bizi sadece izlemekle yetinmeyip düşünmeye, sorgulamaya ve kendi sorumluluğumuzla yüzleşmeye davet ediyor. Bence “Mezarlık”ın en cesur ve en değerli tarafı da bu.

“Mezarlık” gibi bir işin parçası olmak, toplumsal duyarlılık ve sorumluluk bilinciniz açısından size neler kattı?

“Mezarlık” bana bir oyuncu olarak yalnızca bir karakteri canlandırmanın değil, anlattığımız hikâyenin toplumsal sorumluluğunu da taşımanın ne demek olduğunu bir kez daha gösterdi. O yüzden karakterim Selin’le kurduğum bağ benim için çok özel. Onu anlamaya, yaşadıklarını ve dünyaya bakışını içselleştirmeye çalışırken, doğru zamanda doğru hikâyeyle buluştuğumu her adımda kalpten hissettim.

Ama bu projenin benim için en önemli tarafı, bir hikâyenin insanlara dokunarak bir farkındalığa dönüşebileceği ihtimalinin olması. Eğer bir izleyiciyi düşündürebiliyorsa, bir kadının, yaşadığı şiddeti görmezden gelmemesini sağlayabiliyor ya da bir insanı kendi davranışlarını sorgulamaya itebiliyorsa, yaptığımız işin çok daha büyük bir anlamı olduğunu düşünüyorum. “Mezarlık” bu anlamda bana, oyunculuğun sadece bir karakteri anlatmak değil, topluma

FOTOĞRAF: BERRAK BAŞPINAR

ayna tutmak ve o aynada hepimizi biraz olsun kendimizle yüzleştirmek olduğunu yeniden hatırlattı diyebilirim.

Dizide teknoloji, siber araştırma, dijital veri takibinden sorumlu bir yerdesiniz. Gerçek hayatta da bu alanlara ilginiz var mı?

Aslında pek sayılmaz. Teknolojiyi herkes kadar takip ederim. Sayılarla aram okul dönemlerinde kendiliğinden iyiydi ama özel olarak teknolojiye ya da dijital dünyaya meraklı biri değilim. Bunların hepsi Selin'e hazırlanırken üzerine çalıştığım alanlardı. Öncelikle bu dünyanın diline hâkim olmaya çalıştım; terimleri öğrendim, nasıl düşündüklerini, olaylara nasıl yaklaştıklarını anlamaya çalıştım. Çünkü Selin analitik düşünen, teknik tarafı çok güçlü, zeki ve detaycı bir karakter. Onun zihnine yaklaşabilmek benim için çok önemliydi. Hatta uzun zamandır bilgisayar yerine tablet kullanıyorum. Role hazırlanırken bir klavye edindim ve kontrolü tamamen kazanana kadar pratik yaptım. Küçük gibi görünen ama karakteri inandırıcı kılan her detayı es geçmemeye çalıştım. Benim için hazırlık, karakterin dünyasına gerçekten girmekle başlıyor. Hem psikolojik hem de fiziksel olarak ona yaklaşırken, karakteri mümkün olduğunca içeriden kurmayı önemsiyorum.

Kısa bir süre önce yayımlanan “Seni Tanıyorum” dizisinde de yer aldınız. Senaryoyu ilk okuduğunuzda sizi en çok çarpan ne oldu? Konusu mu, türü mü, karakteriniz mi, verdiği mesaj ya da uyandırdığı gizem mi?

“Seni Tanıyorum”un senaryosunu ilk okuduğumda, beni en çok etkileyen şey karakterler ve psikolojileri oldu. Karakterlerin ne yaptığından ziyade, neden yaptıkları, hangi duygudan hareket ettikleri ve kendi içlerinde ne yaşadıkları ilgimi çekti. Çünkü insanı asıl ilginç kılanın, çoğu zaman seçimlerinin arkasındaki görünmeyen taraf olduğunu düşünüyorum. Hikâyede herkesin dışarıdan gördüğümüzden farklı, kendine sakladığı bir tarafı var. Bu da “insan aslında bir zaaf varlığıdır” fikrini destekliyor. Karakterleri çarpıcı yapan, kusursuz olmamaları; zaaflarının seçimlerine dönüşmesi ve o seçimlerin sonuçlarını yaşamaları... Canlandırdığım Ceren karakteri de bu açıdan beni oldukça heyecanlandırdı. Yakın arkadaşı Funda'nın bir anlamda öykündüğü hayatına dışarıdan bakıyor ama o hayatın içindeki bazı gerçekleri görebiliyor. Ceren'in en sevdiğim taraflarından biri ise kendisini saklamaması. Duygusunu, düşüncesini, zaafını olduğu gibi ortaya koyuyor. Bir anlamda görülmek isteyen bir kadın; sevilmek, seçilmek ve gerçekten fark edilmek istiyor. Ama insanın en çok istediği şey, aynı zamanda onu en kırılgan hâline getirebiliyor. Ceren'i bıraktığım son yer de tam olarak böyle bir yerdi işte...

“Seni Tanıyorum” seyirciye “En yakınlarımızı gerçekten tanımıyoruz” sorusunu soruyor. Projede yer almak, etrafınızdaki dünyaya bakış açınızda bir farkındalık veya dönüşüm yarattı mı?

Aslında bu soru hem insan olarak hem de bir oyuncu olarak uzun zamandır sorguladığım bir konu: İnsan, insanı gerçekten tanıyabilir mi? Birini tanıdığımızı düşünürken aslında onun bize gösterdiği kadarını mı biliriz, yoksa gerçekten kim olduğunu görebilir miyiz? Hatta daha da zor olanı; insanın kendini kandırması bu kadar kolayken kendisini ne kadar tanıyabileceği... Sanırım, insan, insan için her zaman bir sır olarak kalacak.

Sanırım insan, insan için her zaman bir sır olarak kalacak.

Bu proje, elbette bu sorularla beraber birçok yeni soru sormama vesile oldu. Karakterlerin iç dünyalarını, zaaflarını ve birbirlerinden sakladıklarını düşündükçe, insanın tek bir yüzü olmadığını hatırlıyorsunuz. Bazen en yakınımızdaki insanın bile kendine sakladığı bir tarafı olabiliyor; hatta insan bilinçli ya da bilinçsiz kendisine karşı bile her zaman dürüst olamayabiliyor. Oyunculuk tarafında ise bu “tanıma” meselesi benim için işin tam merkezinde. Çünkü bir karakteri yaratırken onu anlamak, görünenin arkasına bakmayı gerektiriyor: Ne söylüyor, neyi saklıyor, neden böyle davranıyor, aslında neye ihtiyaç duyuyor? Bazen karakterin kendisinin bile farkında olmadığı bir yere ulaşmaya çalışıyorsunuz. Oyunculuğun beni çeken en güçlü yanlarından biri de bu; insanı anlamaya çalışmak. O yüzden bu projenin içinde olmak, halihazırda düşündüğüm soruların üzerine yeniden çalışmamı sağladı. Hatta bir anlamda, bu senaryonun bana gelmesinin tesadüf olmadığını da düşündürdü. ■





DEMET SAĞIROĞLU VE BARBAROS

Sahnede Unutulmaz Buluşma

Demet Sağiroğlu ile Barbaros, müzikseverleri heyecanlandıran yepyeni bir projeyle aynı sahnede buluşuyor. Türkiye turnesine çıkan ikili; müzikal yolculuklarını, geçmişin nostaljisini bugünün modern altyapılarıyla nasıl buluşturdıklarını ve sahne arkasındaki heyecanlarını MAG Okurları için anlatıyor.

T

ürkiye turnesine çıktınız ve ilk durağınız Ankara. Başkent seyircisi hakkında ne düşünüyorsunuz? Ankara'da sahne almak ve turneyi buradan başlatmak nasıl bir heyecan yarattı?

Demet Sağıroğlu: Barbaros'la çıktığımız turneye Ankara'dan başlamak ikimiz için de çok heyecan verici. İlk konserin heyecanı her zaman başka olur; birlikte hazırladığımız sahneyi ilk kez seyirciyle paylaşacağımız anı sabırsızlıkla bekledik. Ben anaokulundan, üniversitenin ilk yıllarına kadar Ankara'da büyüdüm. Ankara seyircisinin karşısına çıkmak, bu başlangıcı benim için daha da özel kılıyor.

Barbaros: Ankara'da daha önce iki kez CSO Ada'da sahne aldım; o yüzden şehir benim için yabancı değil. Ankara seyircisinin müziği dikkatle dinleyip karşılığını çok güçlü verdiğini biliyorum. Turnenin ilk durağının Ankara olması da bu yüzden ayrıca heyecan verici. Güzel bir başlangıç yaptık; o enerjiyi şimdi diğer şehirlerle paylaşacağız.

Pop müziğin unutulmaz hitleriyle Demet Sağıroğlu ve dünya müziğinden opera kökenlerine uzanan geniş bir yelpazeye sahip Barbaros... Ankara'da sahneye ilk kez birlikte çıktığınız o an, iki farklı dünyanın uyumu sahnede nasıl bir sinerji yarattı?

Demet Sağıroğlu: Barbaros'la farklı müzikal birikimlerden geliyoruz ve birlikte şarkı söylerken bu farklılık bize yeni bir alan açıyor. Birbirimizin yorumuna kulak verip şarkıların içinde buluşuyoruz. Ankara'da seyircimizin karşısına birlikte çıkmak, turnenin en heyecanlı anlarından biriydi.

Barbaros: Demet'in sahne dili ve şarkıları çok kendine özgü. Benim müzikal yolculuğum da poptan dünya müziğine ve opera kökenlerine uzanıyor. Bu farklılıklar sahnede güzel bir karşılaşma yaratıyor. Birbirimizin alanına saygı duyup müziğin içinde paslaştıkça ortaya hem tanıdık hem de taze bir enerji çıkıyor.

Son dönemde kariyerinizde üretime ve yeniliklere ağırlık verdiğiniz bir dönemdesiniz. Bu turne sahnesinde, kendi güncel projelerinizden veya taze tekli enerjilerinizden izleyicilere ne tür sürprizler yansıyor?

Demet Sağıroğlu: Bu turnede seyirci hem sevdiği şarkıları duyacak hem de Barbaros'la kurduğumuz müzikal birlikteliğin getirdiği farklı yorumlarla karşılaşacak. Benim için en güzel tarafı, yıllardır söylediğim şarkıları onunla aynı sahnede yeniden hissetmek ve bu duyguyu seyirciyle paylaşmak.

Barbaros: Sahnede benim için eskiyle yeninin bir arada olması önemli. Dinleyicinin bildiği ve eşlik ettiği şarkıların yanında kendi yeni işlerimi de söylüyorum. "Yok Mu?" bu dönemin enerjisini taşıyor: Sözlerinde sitem var ama müziği hareketli ve sıcak. Turnede de şarkılar arasında güzel bir akış kurup seyirciyi bunun içine çekmeye çalışıyoruz.

Son dönemde otuz yıllık klasikleşmiş hitlerinizi ("Aşk Perisi", "İhanet Ettin" gibi) Melis Fis ve Çağan Şengül gibi genç ve popüler isimlerle yeniden yorumluyorsunuz. Ayrıca Cem Adrian'la "Bir Gün Gideceğim Buradan"da buluşunuz. Geçmişin nostaljisini bugünün müzikal diliyle harmanlamak size nasıl bir heyecan veriyor?

Demet Sağıroğlu: Bu şarkıların yıllar sonra hâlâ dinlenmesi ve yeni kuşaktan müzisyenlerin onları kendi dünyalarında yeniden yorumlamak istemesi beni çok mutlu ediyor. Melis Fis ve Çağan Şengül'le çalışırken şarkıların başka seslerde nasıl bir hayat bulduğunu duymak çok heyecan vericiydi. Sırada



Derya Bedavacı, Melek Mosso, Umur Doma, Zeynep Bastık ve Yaşar düetleri var. "Bir Gün Gideceğim Buradan" seneler önce yazdığım, yeni heybemden çıkardığım bir şarkı. Bu proje öncesinde dinleyicime yeni bir şarkı da sunmak istedim. Cem Adrian'la "Bir Gün Gideceğim Buradan"da buluşmak da ayrı bir deneyimdi. Benim için mesele geçmişi tekrar etmek değil; o şarkıların taşıdığı duygunun bugün de birilerine ulaşabildiğini görmek.

Müzikseverlerle buluşturdunuz "Yok Mu?"nun stüdyo süreci nasıl geçti? Solo projelerinizdeki bu hareketli ve taze dönemi, turne sahnesindeki devasa repertuvarla nasıl dengeliyorsunuz?

Barbaros: "Yok Mu?"nun söz ve müziği Murat Güneş'e ait. Sitem duygusunu taşıyan ama dinlerken enerjisini de koruyan bir şarkı oldu. Yeni işlerimi aceleyle yayımlamak istemiyorum; içime sinen bir şarkının dinleyiciyle kendi bağıni kurmasını önemsiyorum. Turnede de kendi şarkılarımı, repertuvarın doğal bir parçası olarak diğer parçalarla yan yana söylüyorum.

Son olarak; kulis alışkanlıklarınız veya sahneye çıkmadan hemen önce yaptığınız ritüeliniz nedir? İzleyicinin gözü önünde akan o kusursuz performansın arkasında, kuliste birbirinize söylediğiniz veya yapmaktan vazgeçmediğiniz uğurlar neler?

Demet Sağıroğlu: Sahneye çıkmadan önceki o birkaç dakika çok özel. Barbaros'la birbimize bakıp "Hadi, keyfini çıkaralım" demek bile heyecanı güzel bir enerjiye dönüştürüyor. Sahne arkasında ne kadar hazırlanırsanız hazırlanın, seyirciyle göz göze geldiğiniz anda her şey yeniden başlıyor. Sanırım vazgeçemediğimiz uğur, o anı birlikte ve içtenlikle yaşamak.

Barbaros: Sahne öncesinde sesimi hazırlayıp odağımı toplamak benim için önemli. Ekip ile son kez haberleşip sahneye hazır olduğumuzu gördükten sonra gerisi seyirciyle aramızdaki enerjiye kalıyor. ■



Sinem Yıldırım
sinemmyildirim@gmail.com



Mermeri Hamur Gibi Şekillendirebilen Uygarlıklar 3: *Kehanetler Merkezi Apollon Tapınağı*

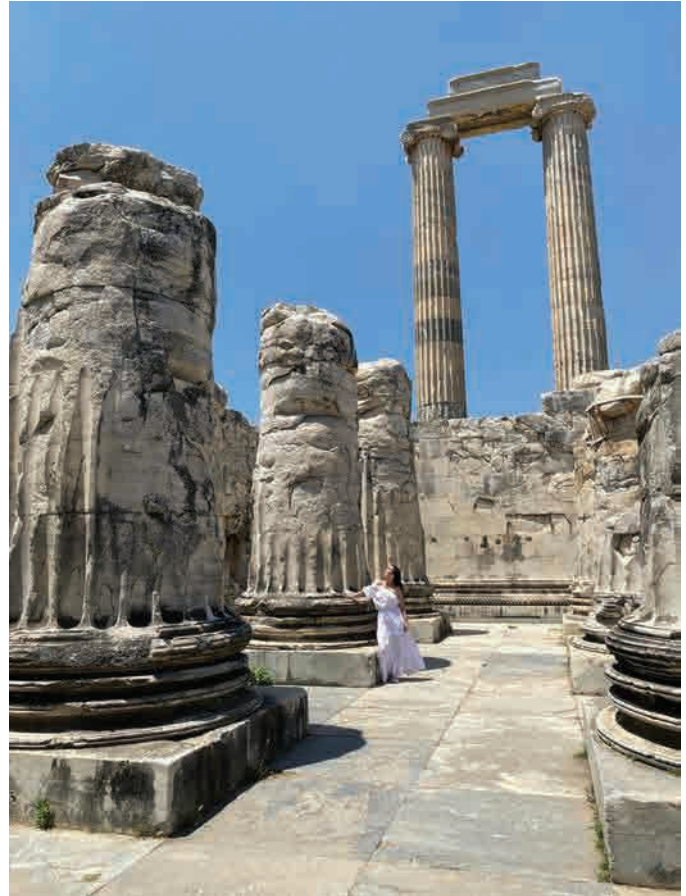
Seyahatimizin her adımında bir öncekini unutturacak arkeolojik şehirlerin her bir yenisine giriş yapışımızda, bir öncekine girerken attığım çılglık bir sonrakinde daha da yükseğe ulaşıyor ve şimdi de burası diğerlerinden farklı oldu benim için. Tapınağın taşlarına dokunurken ve içinde adım adım yürürken hiç nedensiz aniden ağlamaya başladım. Arkadaşım şaşırmadı değil bana bakıp. Ben de anlayamadım ama beni çok derinden etkileyen bir frekans vardı burada.

Ve şimdi kehanetler merkezi Apollon Tapınağı'ndayız. Tapınak Didim'de. Didyma, klasik anlamda büyük bir antik kent değil, esas olarak Miletos'a bağlı bir kutsal alan ve kehanetler merkeziymiş. Miletos'un yaklaşık 19-20 km güneyinde bulunuyor. Miletos ile Didyma arasında, denize kadar uzanan ve "kutsal yol" olarak bilinen bir bağlantı var. Bu nedenle tapınağı tek başına düşünmek yerine Miletos → kutsal yol → Didyma → Apollon Tapınağı şeklinde düşünmek daha doğru.

Apollon Kimdir?

Apollon, Antik Yunan dünyasının en önemli tanrılarının biridir. Işık, müzik, okçuluk, kehanet, bilgelik ve düzen, arınma hep onun alanları. Didyma'da ise özellikle kehanet özelliği ön plana çıkmış. Antik insanlar gelecekte gerçekleşecek olayları öğrenmek, tanrıların iradesini anlamak veya önemli kararlar öncesinde danışmak için buraya geliyorlarmış.

Tapınağın başlangıcı MÖ 8. yüzyıl; yani Didyma'daki Apollon kültünün kökenleri oldukça eski. Kült alanındaki en eski arkeolojik bulgular MÖ 8. yüzyılın sonlarına kadar götürülebilir. İlk kutsal alanın merkezinde kutsal bir su kaynağı ve defne ağacı bulunuyormuş. Yani bugünkü devasa mermer yapıdan önce burada çok daha küçük ve ilkel bir kutsal alan varmış ve bu su kaynağı son derece önemliymiş. Çünkü Didyma'daki kehanet geleneğinde kutsal su, tanrısal bilginin ortaya çıkışıyla ilişkilendiriliyor. ►►





Brankhos Efsanesi

Didyma'nın kuruluşuyla ilgili en meşhur anlatılardan biri Brankhos adlı çobanla ilgilidir. Efsaneye göre Apollon, Didyma civarında yaşayan Brankhos ile karşılaşır. Ondandır hoşlanır ve ona kehanetin sırlarını öğretir. Brankhos da Apollon adına ilk kutsal alanı kurar. Onun soyundan gelen rahipler daha sonra Brankhidler (Branchidae) olarak anılır. Bu nedenle Didyma'nın rahiplik geleneği, mitolojik olarak Brankhos'a bağlanıyor. Burada önemli nokta şu: Brankhos hikâyesi mitolojik bir gelenek; arkeolojik olarak doğrulanmış biyografik bir kişi hikâyesi olarak değerlendirilmemeli.

MÖ 6. Yüzyıl: İlk Büyük Apollon Tapınağı Kurulur

MÖ 6. yüzyılda Miletos'un gücü ve zenginliği arttıkça Didyma da büyümüş ve bu dönemde daha görkemli bir Apollon Tapınağı inşa edilmeye başlanmıştır. Özellikle MÖ 560-550 civarında tapınağın büyük bölümünün tamamlandığı düşünüyor ve bu dönem tapınağın şöhretinin çok büyük ölçüde arttığı dönem. Öyle ki, uzak ülkelerin hükümdarları bile Apollon'a adaklar gönderiyorlarmış. Herodotos; Mısır Kralı II. Nekho ve Lidya Kralı Kroisos'un Didyma'daki Apollon'a adaklar sunduğunu anlatmış.

MÖ 494'te Perslerin Saldırısı

Didyma'nın tarihindeki en büyük kırlmalardan biri MÖ 494 yılı olmuş. İyon kentlerinin Perslere karşı ayaklanması sırasında Miletos, Persler tarafından ele geçirilmiş. Bunun sonucunda Didyma'daki kutsal alan da yağmalanıp tahrip edilmiş. Antik kaynaklarda tapınağın ve kutsal alanın bu dönemde ağır şekilde zarar gördüğü anlatılıyor. Apollon'un kült heykelinin de Persler tarafından götürüldüğü aktarılır. Bu heykel, heykeltıraş Kanakhos (Canachus) ile ilişkilendirilir. Daha sonraki dönemde heykel yeniden



Didyma'ya getirilmiş. Asıl büyük dönüşüm Büyük İskender döneminde gerçekleşmiş. İskender'in MÖ 334-331 yılları civarında Anadolu'da Pers egemenliğini kırması sonrasında Didyma yeniden önem kazanmış. Kehanet merkezi tekrar aktif hâle gelip ve mevcut tapınaktan çok daha büyük bir yapı planlanmış ve burada tarihsel açıdan ilginç bir ayrıntı var: Bugün gördüğümüz dev tapınak, aslında Büyük İskender döneminde başlatılan Helenistik yeniden yapılanmanın sonucu fakat inşaat birkaç hükümdarın dönemini aşarak yüzyıllarca devam etmiş.

Tapınak Neden Bitirilememiş?

Bu, Didyma Apollon Tapınağı'nın en ilginç özelliklerinden biri. İnşaat yaklaşık olarak MÖ 4. ya da 3. yüzyılda başlayıp Roma dönemine kadar devam etmiş. Avusturya Bilimler Akademisinin Didyma araştırmasına göre, anıtsal tapınakta yaklaşık yarım bin yıl boyunca çeşitli dönemlerde inşaat faaliyetleri gerçekleşmiş. Yani burası bir neslin yaptığı bina değil. Bir kuşak başlamış, başka bir kuşak devam etmiş, imparatorluklar değişip durmuş ve tapınak hâlâ tamamlanmaya çalışılmış. Bunun nedenlerinden biri yapının olağanüstü boyutlardaki büyüklüğü ve karmaşıklığı. Ayrıca siyasi ve ekonomik koşullar da inşaatın sürekliliğini etkileyip durmuş. Sonuçta tapınak hiçbir zaman tamamlanmamış. Benim bugün gezdiğim bu inanılmaz yapı bu nedenle hem tamamlanmış hem de tamamlanmamış özellikler taşıyor.

Apollon Tapınağı'nın Mimarisi Neden Bu Denli Olağanüstü?

Didyma Apollon Tapınağı, İyon düzeninin en büyük ve en etkileyici örneklerinden biri ve Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından dünyanın en büyük üçüncü İyon tapınağı olarak tanımlanmakta. Henüz görmeyenleriniz için gözünüzde canlandırabilmeniz adına ufak bir betimlemede bulunacak olursam, 109 × 51 metre ölçülerinde ve bu çektiğimiz

fotoğraflarda belli olamasa da olağanüstü ve inanılmaz derecede büyük bir yapı. Tapınağa, dört tarafında yüksek basamaklarla çıkılan büyük bir platforma tırmanarak girebiliyorsunuz. 124 adet sütun var ve hepsi olağanüstü geniş çaptalar. Zaten tapınağın en çarpıcı özelliklerinden biri sütunları. Ve tapınağı çevreleyen ayrıca bir çift sütun sırası var. Sütunların bazıları yaklaşık 20 metre yüksekliğe ulaşacak kadar devasa boyutta. Bu yüzden tapınağın kalıntıları arasında yürürken insan kendisini aşırı minik hissediyor. Ben yapının nefesimi kestiğini hissettim, sanki devler için yapılmıştı burası ve tabii ki aklımda hep aynı sorular dönüp duruyordu: “Burayı insanlar mı yaptı, burayı yapanlar insanlar mıydı?”

Dipteros Planı

Apollon Tapınağı'nda en etkilendiğim hislerden biri kendimi bir devasa sütun ormanında dolaşır gibi hissetmemdi. İşte burada bu kelime önem kazanıyor: “Dipteros”, tapınağın çevresinde iki sıra sütun bulunması anlamına geliyor. Tapınak bu özelliğiyle klasik Yunan tapınak mimarisinin en görkemli örneklerinden biri. Ayrıca tapınağın içi de çok enteresan, çünkü normalde büyük Yunan tapınaklarını düşündüğümüzde merkezde kapalı bir kutsal oda gibi hayal ederiz ya, işte burada burası çok farklı. Tapınağın içinde açık gökyüzüne sahip dev bir kutsal avlu, yani “aditon” bulunuyor ve halk buraya giremiyormuş. Burası sadece rahipler ve kâhinlerle ilişkili özel kutsal alan. O dönemi gözünüzün önüne getirmeye çalışın lütfen, bu gerçekten çok etkileyici.

Kutsal Su Kaynağı

Tapınağın merkezindeki kutsal alanın en önemli unsurlarından biri kutsal su kaynağı. Bu kaynak, Didyma'nın kehanet geleneği açısından kritik öneme sahip. Mimarlar, devasa tapınağı inşa ederken bu eski kutsal kaynağı ortadan kaldırmayıp tam tersine, mimari tasarımı kutsal alanı ve kaynağı koruyacak şekilde oluşturmuş. İşte tüm bu olgular tapınağın neden normal bir Yunan tapınağından farklı tasarlandığını anlamamızı sağlıyor.

Kehanetler Nasıl Çalışıyordu?

Didyma'nın asıl şöhreti tapınağın büyüklüğünden değil, kehanet merkezi oluşundan geliyor. İnsanlar buraya, “Savaş yapmalı mıyım?”, “Bu sefere çıkmalı mıyım?”, “Bir şehir kurmalı mıyım?”, “Hangi tanrıya adak sunmalıyım?”, “Gelecekte neler olacak?”, “Bu siyasi karar doğru mu?” gibi önemli sorularla gelirlermiş ve sorular Apollon'a yönetilirmiş. Kehanet mekanizmasının ayrıntıları konusunda antik kaynaklar ve modern araştırmalar arasında farklı yorumlar bulunuyor ancak rahiplik kurumu ve kutsal alanın Apollon'un kehanet merkezi olarak işlev gördüğü konusunda genel bir uzlaşma var. Burada; din, siyaset, kehanet, ekonomi, uluslararası prestij birbirine bağlanıyormuş. Tapınakta ayrıca başka tanrılar da varmış. Merkezdeki ana kült Apollon olmakla birlikte Didyma kutsal alanında ayrıca Artemis, Zeus, Aphrodite gibi tanrılara ait kültler ve yapılar da bulunması buranın başka tanrılara da ait bir yer olduğunu açıklıyor.

Medusa Neden Burada?

Didim'in sembollerinden biri olan Medusa başı da tapınakla ilişkilidir. Medusa, Yunan mitolojisindeki üç Gorgon'dan biridir ve biliyoruz ki mitolojiye göre Medusa'nın bakışı insanları taşla çevirebiliyordu. Bu nedenle Gorgon/Medusa tasvirleri antik yapılarda koruyucu sembol olarak kullanılmış hep. Tapınağın

Medusa tasviri de bu koruyucu işlevle bağlantılı. Kültür ve Turizm Bakanlığı, Medusa'nın binalarda, tapınaklarda, silahlarda ve zırhlarda koruyucu amaçla kullanıldığını belirtmektedir.

Peki, Roma Döneminde Ne Oldu?

Tapınağın yapımı Roma döneminde de devam etmiş fakat Roma İmparatorluğu'nda Hristiyanlığın güçlenmesiyle birlikte eski pagan kültlerinin statüsü değişmeye başlıyor tabii ve MS 4. yüzyılın sonlarında Apollon kehaneti artık faaliyetini sürdüremez hâle geliyor. MS 385'te Theodosius döneminde kutsal alanın kehanet işlevi sona eriyor ve daha sonra Hristiyan kullanımı yerleşerek tarih açısından çok ilginç bir dönüşüm gerçekleşiyor ve tapınağın içine kilise yapılıyor. Apollon'un kutsal alanının merkezindeki aditon bölgesine daha sonraki dönemde bir Hristiyan bazilikası inşa ediliyor. Yani gördüğümüz bu aynı mekân Apollon kutsal alanı, Roma dönemi, Hristiyanlık dönemi şeklinde farklı dini dönemlerden geçiyor. Bazilika da daha sonraki bir deprem sonrasında harap olmuş. Daha sonraki yüzyıllarda ise depremler, taşların başka yapılarda kullanılması, dini dönüşümler, doğal yıpranma gibi süreçler yapının bugünkü hâline gelmesine yol açmış. Orta Çağ'da yapı kısmen ayakta kalmış; sonraki yüzyıllarda büyük ölçüde harap olmuş. Ama inanın bugünkü hâli bile size çığlıklar attıracak bir görkeme ve şaşaaya sahip. Didyma'nın bilimsel olarak araştırılması özellikle 19. yüzyılın sonlarında hızlanmış ve Fransız arkeologlar 1890'larda kapsamlı araştırmalara başlamış, Daha sonra Alman arkeologların çalışmalarıyla alan çok daha sistematik biçimde kazılmış. Özellikle 1906–1913 yılları arasındaki çalışmalar, tapınağın büyük bölümünün ortaya çıkarılmasında önemli rol oynamış. Günümüzde de Didyma yalnızca turistik bir ören yeri değil, aktif arkeolojik ve mimari araştırmaların konusu olmaya devam ediyor. Örneğin; antik yapı hesapları ve inşaat kayıtları üzerine akademik çalışmalar sürdürülüyor.

Umarım Didim Apollon Tapınağı'nı mutlaka gezersiniz. Bakalım bu muazzam yapı sizin kulağınıza ne kehanetler fısıldayacak... ■



Konforlu *Modern* Yaşam



platingrup.com.tr



PLATIN GRUP
İNŞAAT



0 312 222 75 05



SKY ZENITH
— İ N C E K —

ZİRVEDE SEÇKİN BİR YAŞAMA
Davetlisiniz!



Detaylı Bilgi için

444 70 64

www.skyzenithincek.com